عوامی طبی ماہنامہ

آثارِ حکمت

لاہور

ایڈیٹر:-
حکیم نور محمدؐ چوہان



خلوص کی آواز

حکمت مآب حاذقِ دوراں حکیمِ عصر (ح) حق آشنا حقائقِ ہستی کا رازداں
کانِ خلوص کاشفِ اسرارِ ارتقاء (ک) کوکب عمل کا، کشورِ حکمت کا پاسباں
یوں ضوفگن ہے حسنِ عمل اس کا ہر طرف (ی) یخ بستہ شب میں جیسے ستاروں کا ہو سماں
[illegible] میں ایثار کا لہو (م) مترشح جس کی ذات سے اخلاصِ جاوداں

◉

[illegible]ن ملت متاعِ ملک (م) منصب مآب مخلص و مصدوق مہرباں
حکمت [illegible]ت و علم و حق آگہی (ح) حقا، ہر ایک نقشِ عمل اس کا حرزِ جاں
[illegible] ممتاز و مستند (م) مصباحِ طب نابغۂ محدود مائیگاں
[illegible]رہبرِ عمل دردمندِ قوم (د) دل کا غنی معارفِ حکمت کا ترجماں

◉

[illegible]سرِ علم سر بسر (س) سچ پوچھیے تو صحتِ ملی کا پاسباں
[illegible]ینِ خلوص [illegible] ایثار و عزم و شوق (ع) عرفانِ فنِ طب کا سالارِ کارواں
[illegible] یمین و یسارِ طب (ی) یاور فروغِ حکمت و دانش کا بے گماں
دیباچۂ صحیفۂ حکمت پہ ہے رقم (د) دانائے راز، قوم کا ہمدرد خوش نشاں

◉

نتیجۂ فکر: سید لیاقت صہبائی لاہور

ماہنامہ اسرارِ حکمت لاہور

صحت کلی ایڈیشن

جلد ۲۲ | مئی ۱۹۷۱ء | شمارہ ۵

سالانہ چندہ چھ روپے —— فی شمارہ پچاس پیسے

نامور طبیب حکیم عبدالمجید عتیقی انتقال فرماگئے

پاکستان کے طبی اور علمی حلقوں کے لئے یہ خبر انتہائی غم و اندوہ کے باعث ہے کہ ملک کے ممتاز طبیب اور تحریک خلافت و تحریکِ آزادی کے پُرانے کارکن حکیم عبدالمجید عتیقی ۲۵ اپریل ۱۹۷۱ء کو طویل علالت کے بعد ملتان میں انتقال کر گئے۔ انا للہ و انا الیہ راجعون ملک کے ممتاز اطبا اور دانشوروں نے حکیم صاحب کی موت کو ایک بہت بڑا المیہ قرار دیا ہے۔

عتیقی صاحب ۲۷ برس کے تھے کہ آپکی آنکھیں بینائی سے محروم ہوگئیں۔ مرحوم ایک معروف طبیب اور ممتاز سیاسی و ادبی شخصیت کے حامل تھے۔ انہوں نے سیاست میں بھی بھرپور حصہ لیا۔ ۱۹۲۱ء میں انہیں خلافت کمیٹی کا جنرل سیکرٹری چنا گیا اور ۱۹۲۷ء میں انہیں سٹی مسلم لیگ لاہور کا جنرل سیکرٹری چنا گیا۔ وہ پنجاب طبی کانفرنس کے نائب صدر، ڈسٹرکٹ طبی کانفرنس لاہور کے صدر اور آل پاکستان طبی کانفرنس کے جنرل سیکرٹری بھی رہے۔ ایک بلند پایہ طبیب ہونیکے علاوہ مرحوم فارسی اور عربی کے عالم تھے انہوں نے کم و بیش ۲۰ کتب تصنیف و تالیف کیں۔ حکیم صاحب اس سال فروری میں بیمار ہو گئے تھے انہیں انتڑیوں کا مرض تھا جو جان لیوا ثابت ہوا اور طویل علالت کے بعد وہ کمبائنڈ ملٹری ہسپتال ملتان میں رحلت فرما گئے۔

حکیم نور محمد چوہان نے عتیقی صاحب کی وفات پر اظہار تعزیت کرتے ہوئے کہا کہ انکی ادبی علمی اور تحقیقاتی خدمات ناقابل فراموش ہیں۔ طبی دنیا میں انکے کارنامے ہمیشہ یاد رہیں گے اور طبی حلقوں میں مدتوں ان کی کمی محسوس کی جاتی رہے گی مشہور ادیب و شاعر اور طبی نقاد سید لیاقت صہبائی نے کہا کہ عتیقی صاحب ایک نامور طبی محقق، صاحب طرز مصنف، معروف ماہر علوم اور بے لوث و حقیقت پسند انسان تھے اور ان کی کتاب زندگی کا ہر ورق جہد و عمل اور بصیرت و دانش کے نقوش سے مجلا رہا ہے۔ حکیم عبدالرشید تلمیذ جیلانی نے اپنے تعزیتی پیغام میں کہا ہے کہ عتیقی صاحب کی وفات سے جو خلا پیدا ہوا ہے وہ آسانی سے پُر نہیں ہو سکے گا —— ادارہ اسرار حکمت اس اندوہناک سانحہ پر عتیقی صاحب کے پسماندگان کے غم میں برابر کا شریک ہے اور دعاگو ہے کہ اللہ جل شانہ، مرحوم کو اپنے جوارِ کرم میں پناہ دے اور پسماندگان کو صبرِ جمیل کی استقامت مرحمت فرمائے۔ آمین

(ادارہ)

پبلشر و ایڈیٹر حکیم نور محمد چوہان نے شیخ محمد اشرف پرنٹر اشرف پریس لاہور سے چھپوا کر دفتر اسرار حکمت ۱۰-اے پیر مکی شریف لاہور سے شائع کیا

اقبال احمد راھی

ترے اشارے سے ہوتا ہے سب کا بیڑہ پار

شروع کرتا ہوں ربِّ کریم تیری حمد
کہ ہے وظیفۂ افضل، عظیم تیری حمد

تری صفات کی ہم پلہ کوئی چیز کہاں
تری صفات کے قربان جائیں دونوں جہاں

تُو ہے غریبوں یتیموں کو پالنے والا
تُو ہی ہے سر سے مصیبت کو ٹالنے والا

ترا کرم نہ اگر ہو تو زندگی بیکار
ترے اشارے سے ہوتا ہے سب کا بیڑہ پار

تری ہی ذات کا عکس حسیں۔ گل و گلزار
تری نگاہ سے قائم ہے زندگی کی بہار

یہ لہلہاتے ہوئے کھیت یہ حسیں سبزہ
عیاں ہے ان پہ تری شان اور ترا جلوہ

فلک پہ بکھرا ہوا قافلہ ستاروں کا
یہ چاندنی کا چھلکتا ہوا حسیں دریا

سحر کا نکھرا ہوا حُسن، شب کا ستھرا پن
سمندروں کی روانی میں آئینوں کی پھبن

یہ آبشار کی مستی کا پُر اثر منظر
پہن کے بیٹھی ہیں شاداب وادیاں زیور

یہ سب تری ہی عنایت کا فیض ہے یارب
ہمارے واسطے تسکینِ دل ہے تیرا ادب

مرے کریم، مرے رہنما، مرے مولا
تجھے بھلا کے سبکدوش ہے تری دنیا

بکھر رہی ہیں شرافت کی دھجیاں ہر سو
ہوئی ہے عظمتِ اخلاق بے نشاں ہر سو

یہ کیسی گردِ ہوس چھا گئی زمانے پر
مفاد اپنا ہے ہر آدمی کے پیشِ نظر

کوئی سمجھتا نہیں ہے کہ زندگی کیا ہے
مآلِ ذوقِ نظر حُسنِ بندگی کیا ہے

لگے ہوئے ہیں سبھی لوگ خود نمائی میں
انہیں خبر نہیں کیا کیا ہے پارسائی میں

ہمارے سینوں کو کردے سیاہ رات سے پاک
ہمیں تو پھر سے عطا کر دے فہم اور ادراک

کرم کرم کہ بہت ہی گناہ گار ہیں ہم
وجود ٹوٹے ہوئے ہیں کہ دل فگار ہیں ہم

ترے کرم کے ہیں مشتاق ہم اے ربِ کریم
ہزاروں رنگ میں رحمت ہے تیری ذاتِ رحیم

اداریہ

مجدّدِ طب

حکیم محمد سعید صاحب دہلوی (ستارۂ امتیاز)

زمین و آسمان کی تمام کائنات میں جتنی چیزیں پائی جاتی یا دیکھنے میں آتی ہیں ان سب میں پیدا کرنے والے کی کوئی نہ کوئی حکمت و مصلحت ضرور پوشیدہ ہے اور ابنائے آدم، ساکنان ارض خاص کر مسلمانوں کو یہ علم ہے کہ وہ اشیا کی حکمت و مصلحت کو پانے اور تلاش کرنے کی پوری پوری کوشش کریں۔ کسی شئے کو جاننا، پانا اور تلاش کرنا علم کہلاتا ہے۔ اسلام کے نزدیک علم و حکمت، دین کی جان ہے جس میں پہلا درجہ علم ادیان کا ہے اور دوسرا درجہ علم ابدان کا علم و حکمت کی یہ درجہ بندی بالکل اسی طرح کی ہے جس طرح قلب انسانی کے دو پہلو، درجے یا کیفیات ہمارے سامنے آتی ہیں۔ جن میں ایک کا نام ہے ذہنی حالت اور دوسری کا نام ہے جسمانی حالت۔

ذہن کی تربیت اور اصلاح کا کام علم الادیان کا ہے اور جسم یعنی بدن کی اصلاح و تربیت کا کام علم الابدان کے ذمے ہے۔ اور اس فن کو علم و حکمت کی دنیا میں طب کہا جاتا ہے۔ گویا مذہب و طب میں اپنے مقام و منصب کے پہلا عمل پیغمبرانہ حیثیت رکھتا ہے اور دوسرا عمل حکیمانہ جس کے معنی یہ ہوئے کہ پیغمبر کے بعد مقام و منصب کے لحاظ سے دوسرا درجہ حکیم کا آتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں جہاں پیغمبروں کے قصے بیان کئے ہیں وہاں حکیموں کے نمائندہ کی حیثیت سے لقمان حکیم کا بھی ذکر فرمایا ہے۔

ان گذارشات کے پیش کرنے کا مقصد ہمارے نزدیک صرف یہ ہے کہ ہم علم الادیان اور علم الابدان کی حقیقت کو سمجھیں اور ان کی اہمیت کو جانیں اور اس بات کو پورے طور پر محسوس کریں کہ ایک حکیم طبیب لبیب دانائے راز حیات اپنے منصب کے پیش نظر احکام الٰہیہ بجا لانے کی جو سعی کرتا ہے اس سے اسے اللہ کے نزدیک کتنا بلند اور ارفع مقام حاصل ہوتا ہے اس زمانے میں جبکہ خود ہمارے اطبائے کرام کی ایک تعداد طب اسلامی کی بجائے انگریزی طریقۂ علاج کو اپنائے ہوئے ہے علم و حکمت اور ادب و مذہب کو طب سے ایک علیحدہ موضوع خیال کرتی ہے حالانکہ ان چیزوں کا ایک طبیب کی طبیعت میں نہ ہونا حکیمانہ شان کے خلاف ہے ہمارے سامنے حکیم محمد سعید صاحب دہلوی کی ذات والاصفات بہت غنیمت ہے آپ نے طب اسلامی کے احیاء و فروغ اور اس کے سود مند طریقۂ علاج کی ترویج و اشاعت کے لئے جو کارہائے نمایاں انجام دئے حتیٰ کہ انہی مقاصد کی تکمیل کے لئے آپ نے اپنا مال اور جان وقف کر دی ہے ہم اگر آپ کی ان خدمات کے پیش نظر آپ کو مجدّد طب اسلامی قرار دیں تو یہ بات ہرگز بے جا نہ ہوگی۔

ہمارے لئے حکیم محمد سعید صاحب دہلوی کی ذات والاصفات پابندیٔ احکام شریعت، خدمت طب و علم و حکمت کا ایک اچھا نمونہ ہے ہم خدا سے دست بدعا ہیں کہ وہ آپ کا سایہ تادیر سلامت رکھے اور آپکو دین و دنیا کی خدمت کے بیش از بیش مواقع میسر آئیں۔ ہمیں روزنامہ جنگ راولپنڈی کی وہ سطور اب تک خوب یاد ہیں جس میں مدیر محترم نے حکیم صاحب قبلہ کا تعارف یوں پیش کیا تھا کہ حکیم محمد سعید صاحب دہلوی نے کافی عرصے سے لاہور کی تہذیبی زندگی میں ایک نئی رَوِش کا اضافہ کیا ہے ہر مہینے کی پہلی جمعرات کو لاہور میں "شام ہمدرد" کے نام سے ایک اعلیٰ پائے کی تقریب منعقد ہوتی ہے جس میں علم و فن کے کسی ایک نمائندے کو مدعو کیا جاتا ہے حکیم صاحب اپنے مہمان خصوصی کا تعارف کراتے ہیں پھر مہمان خصوصی تقریر کرتا ہے یا مقالہ پڑھتا ہے اسکے بعد حاضرین میں سے کوئی محترم بزرگ اہل محفل کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور چائے نوشی کے بعد یہ تقریب اختتام پذیر ہو جاتی ہے نہ جانے حکیم صاحب کا کیا پروگرام ہے مگر ہماری رائے یہ ہے کہ اگر ان سب مقالات کو یکجا چھاپ دیا جائے یا ان کے انتخاب کا ایک مجموعہ ہر سال مرتب کر لیا جائے تو یہ علم و فن کی بڑی خدمت ہوگی۔ "شام ہمدرد" میں بعض اس پائے کے مقالے پڑھے جا چکے ہیں جنہیں علم و فن کا سرمایہ قرار دینا چاہیئے ان کی یکجائی یقیناً ایک کارنامہ ہوگی۔ روزنامہ جنگ راولپنڈی ۱۸ جنوری ۱۹۶۶ء

"شام ہمدرد" کی تقریب کا اسکے سوا، اور کیا مقصد ہو سکتا ہے کہ ہماری علمی و ادبی اور ثقافتی زندگی میں جو سالہا سال سے جمود طاری ہے وہ ٹوٹ جائے بحمد اللہ شام ہمدرد اس مقصد کے پورا کرنے میں خوب کامیاب ہوئی ہے اور بلاشبہ وہ آج ہماری ثقافتی و سماجی سرگرمیوں کا جزو لاینفک بن چکی ہے اور وہ مقالات علمیہ جو شام ہمدرد میں پڑھے گئے وہ کسی حد تک پہلی جلد کی شکل میں شائع کئے جا چکے ہیں اور باقی مقالات کی اشاعت کا بھی حکیم صاحب ارادہ رکھتے ہیں ہم قبلہ حکیم صاحب کی ان گراں قدر خدمات پر ان کی خدمت میں ہدیۂ تبریک پیش کرتے ہیں۔

عقیدت کیش
حکیم نور محمد چوہان

حرکت میں برکت ہے

(حکیم محمد سعید)

برصغیر کے ممتاز طبیب جناب حکیم محمد سعید کی زیر سرپرستی انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اینڈ طبی ریسرچ اور ہمدرد نیشنل فاونڈیشن پاکستان کی جانب سے آج ۱۴ مارچ سے صحت ملی کانفرنس شروع ہو رہی ہے ۔ جو ۸ اپریل تک جاری رہے گی ۔ یہ کانفرنس راولپنڈی، پشاور، لاہور اور ڈھاکہ میں منعقد ہو گی ۔ صحت ملی کانفرنس کا مقصد عوام میں صحت کے بارے میں شعور پیدا کرنا حفظان صحت کی تعلیم کو عام کرنا ۔ اور مجاز حضرات کو قوم کی صحت کے لئے زیادہ سے زیادہ مالی امداد دینے پر توجہ دلانا ہے ۔ صحت ملی کا افتتاحی اجلاس .... ہوٹل انٹر کانٹی نینٹل میں چیف جسٹس سندھ و بلوچستان ہائیکورٹ جناب قدیر الدین احمد کی صدارت میں منعقد ہوا اس موقع پر ادارہ اسرار حکمت قارئین کرام کی خدمت میں "صحت ملی" کے بارے میں مضامین پیش کر رہا ہے ۔

" حرکت میں برکت ہے " مجھے معلوم نہیں کہ یہ مقولہ کس کا ہے مگر میں نے یہ بات اپنے بالکل بچپن میں اپنی والدہ سے سُنی ہے ۔ وہ اپنی عمر کے بہتر سال تک یہ مقولہ دہراتی رہیں اور میں اب پچاس سال تک اس مقولے پر عمل کرتا رہا ہوں اور اس کی معنویت کی داد دیتا رہا ہوں میں نہیں سمجھ سکتا کہ ایک انسان کے لئے جو اپنے مقصد پیدائش کو پورا کرنے کا عزم رکھتا ہو ۔ اور جو دنیا میں ایک مفید انسان بننا چاہتا ہو اور جو صحت مند اور کار آمد زندگی گزارنے کا ارادہ رکھتا ہو اس سے بہتر کوئی مقولہ ہو سکتا ہے ۔ اتنا پڑھنے کے بعد اور اتنا سمجھنے کے بعد آپ انتہائی سکون و غرق کے ساتھ غور کیجئے کہ کیا حرکت کے بغیر آپ کوئی بھی کام کر سکتے ہیں ؟

جسم انسانی ایک ایسی حیاتیاتی مشین ہے کہ جس میں تبدل و تغیر کا سلسلہ ابتدائے حیات سے انتہائے حیات تک جاری رہتا ہے مختصراً یہ جسم خلیات (سیلز) کا ایک مرکب ہے ۔ اور یہ خلیات مرتے گھٹتے رہتے ہیں ۔ اور ان کی جگہ نئے خلیات بنتے رہتے ہیں اور حیات و صحت کا سلسلہ اسی طرح باقی و جاری رہتا ہے ۔ یہ ایک فطری عمل (پروسس) ہے جسے جاری رہنا چاہیئے اور خوبی کے ساتھ یہ عمل فطری اسی صورت میں جاری رہ سکتا ہے کہ جسم میں حرکت ہو کیونکہ حرکت ہی وہ شئے ہے جو پرانے خلیوں کو ختم کرتی ہے اور نئے خلیے ان کی جگہ لیتے ہیں اور جسم پھر تازہ ہو جاتا ہے ۔ اگر حرکت نہ ہو اور انسان سُستی کا پلندہ ہو کر پڑا رہے تو فطری عمل سُست ہو جائے گا ۔ اور صحت و زندگی نہیں آئے گی ۔ بڑھاپا آئے گا ۔

ایک موٹر کار کو مثال بنانا چاہیئے اس میں انسان جیسے ہی تو کل پرزے موجود ہیں ۔ اس موٹر کی غذا پٹرول ہے یا ڈیزل ہے ۔ موٹر کو یہ غذا ملتی ہے وہ چلتی ہے ۔ یہ غذا نہ دیجئے موٹر چلنی بند ہو جائے گی ۔ موٹر کو کھڑا رکھئے حرکت نہ دیجئے ۔ اس کے کل پرزوں کو زنگ لگ جائے گا ۔ تار تو گل کر رہ جائیں گے، ایسی موٹر سُستی کا پلندہ ہو گی ۔ اب سُستی کے اس پلندے کے پیٹ یعنی ٹنک میں پٹرول یا ڈیزل ڈالے جائیں گے تو اس کا انجام آپ خود جانتے ہیں کہ کیا ہو سکتا ہے ۔ ذرا غور کیجئے کہ ایک انسان سُستی کا پلندہ بنا بیٹھا ہے اور کھائے چلا جا رہا ہے تو اس کا انجام ایک دن آخر کیا ہو گا !

بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہے !

زندگی تو بس یہ ہے کہ انسان متحرک ہو ۔ ہر شعبۂ زندگی میں ایک رُوح رواں ہو اور ہر فعل و عمل میں شعلۂ جواں ہو اور مہ تاباں ہو اچھا انسان وہی ہے کہ جو حرکت میں رہے اور حیات کی ساری برکت

حاصل کرلے۔ — برکت حرکت کرنے والے کی ملکیت ہے!

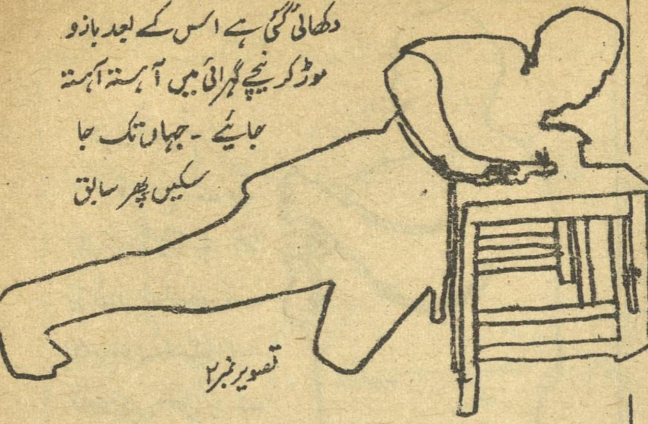
اپنی ہر صبح کا آغاز حرکت سے کیجئے۔ ورزش کیجئے۔ ٹہلنا، دوڑ لگانا، تیرنا، گھڑ سواری، کھیل وغیرہ سب ورزش ہے۔ حیات و صحت کے لئے ورزش ضروری ہے۔ آج کی مصروف زندگی نے انسان کو اس قدر مشکل میں مبتلا کردیا ہے۔ کہ وہ اپنی حیات وصحت سے بھی غافل ہوگیا ہے۔ غفلت کی یہ بڑی عجیب قسم ہے! مگر یہ غفلت بڑی خطرناک ہے۔ ہمیں جاگنا چاہئے حرکت میں آنا چاہئے۔ بیشک حیات وصحت پر آپ کا حق ہے، مگر ایک پہلو اور بھی ہے، جس پر آپ کو غور کرنا چاہیے۔ اور وہ یہ ہے کہ آپ کی صحت آپ کے ملک کے لئے بھی ضروری ہے۔ قوم وملت کا ہر فرد اگر تندرست و توانا اور متحرک ہے تو اس کا واضح مطلب یہی ہوسکتا ہے کہ پاکستان توانا و تندرست ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ صحت مند رہنا ایک حق بھی ہے اور آپ کا فرض بھی ہے۔ اس طرح نصب العین صحت ملی ٹھہرا میری رائے میں اس سے زیادہ اچھا نصب العین دوسرا کوئی نہیں ہوسکتا "حرکت میں برکت ہے" مقولے کے معنی اب بالکل واضح ہو گئے۔ لہٰذا اپنی ہر صبح کا آغاز آپ حرکت سے کیجئے۔ اگر آپ کے پاس اتنا زیادہ وقت نہیں ہے تو پھر آپ اپنے گھر ہی میں ورزش کیجئے۔ میں آپ کو صرف دس منٹ کی ورزشیں بتاتا ہوں۔ میں تو اپنی صحت کے لئے ٹینس بھی کھیلتا ہوں، دوڑتا بھی ہوں اور حسب موقع یہ ورزش بھی کرتا رہا ہوں۔ مصروف تو میں بھی بہت ہوں، مگر اپنی صحت کے لئے ورزش ضرور کرتا ہوں اور اس کی برکت سے مستفیض ہوتا ہوں۔



تصویر نمبر۱

ورزش نمبر۱

دو کرسیاں لیجئے۔ ان پر ہاتھ رکھ کر ایسی پوزیشن اختیار کیجئے جیسی تصویر میں دکھائی گئی ہے اس کے بعد بازو موڑ کر نیچے گہرائی میں آہستہ آہستہ جائیے۔ جہاں تک جا سکیں پھر سابق



تصویر نمبر۲

پوزیشن میں آجائیے۔ یہ ڈنڑ ہیں مگر زیادہ مفید۔ ڈنڑ اس طرح پہلے جھکتے پر ٹھہر جائیں پھر شروع کریں یہاں تک کہ تھک جائیں۔
یہ ایک بہترین ورزش ہے اسے تمام عمر ترک نہیں کرنا چاہیے



تصویر نمبر۱

ورزش نمبر۲

ورزش نمبر۲ تصویر نمبر۱ و ۲ جو خوب گہرے سانس لینے کی ورزش ہے۔ سیدھے کھڑے ہوجائیے ہاتھ اوپر لے جائیے اور اوپر لے جاتے ہوئے خوب گہرا اندر لیجئے (تصویر نمبر۱) اس کے بعد ہاتھ نیچے اس طرح لائیے جس طرح تصویر نمبر۲ میں دکھایا گیا ہے۔ ہاتھ نیچے لاتے لاتے سانس باہر نکالیے اس طرح گویا پھیپھڑوں میں ہوا بالکل باقی نہیں رہی ہے۔ اسی طرح چند منٹ کیجئے۔ ورزش نمبر۱ کے بعد یہ ورزش بہت ضروری ہے

ورزش نمبر۲

تصویر نمبر۲

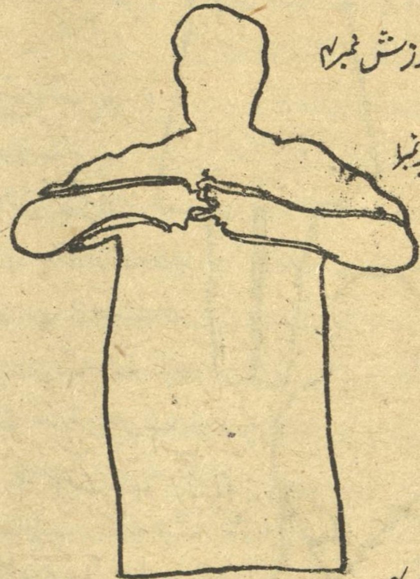
ورزش نمبر۳ تصویر نمبرا



ورزش نمبر۳

یہ گویا اوپر سے نیچے خیالی رسّی کو کھینچنا ہے۔ ہاتھوں کی مٹھیاں بند کر کے ایک دوسرے پر رکھ لیجئے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے نیچے کا ہاتھ اوپر کے ہاتھ کو اوپر لے جائیے اور اوپر کا ہاتھ نیچے کے ہاتھ کو نیچے دبائیے اس زور کے ساتھ دونوں ہاتھ سر کے اوپر تک لے جائیے اور اسی کشمکش کے ساتھ نیچے ناف تک لے آئیے۔ بار بار یہی "رسہ کشی" کیجئے یہاں تک کہ بازو تھک جائیں۔

ورزش نمبر۴

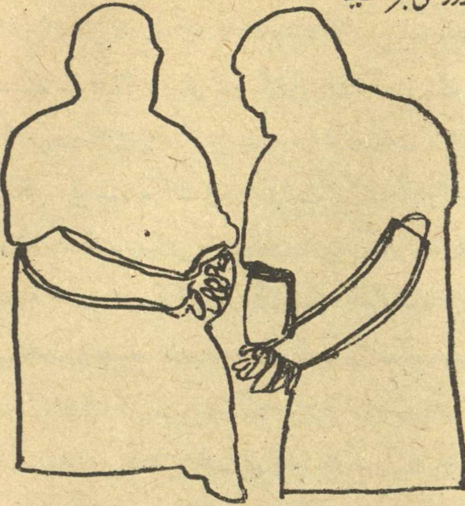


تصویر نمبرا

ورزش نمبر۴

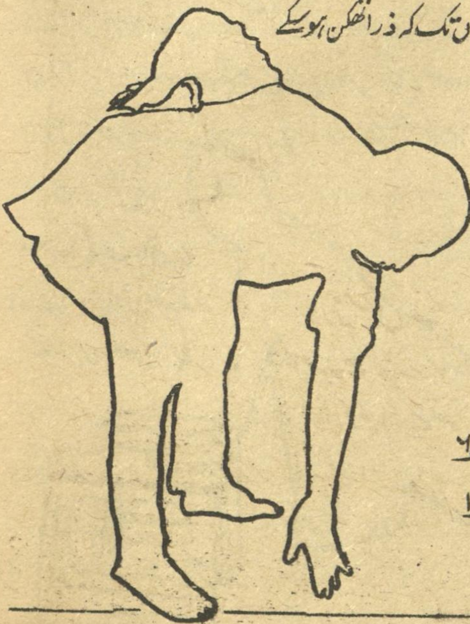
دونوں ہاتھوں کی بیچ کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا لیجئے جیسا کہ تصویر میں ہے اور ایک دوسرے کے مقابل کیجئے اور اسی طرح کھینچتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر تک لے جائیے اور اسی طرح کھینچتے ہوئے نیچے ناف تک لائیے سینے کے لئے بہترین ورزش ہے بار بار کیجئے یہاں تک کہ تھک جائیں۔

ورزش نمبر۵ تصویر ا — ورزش ۵ تصویر ۲



ورزش ۵

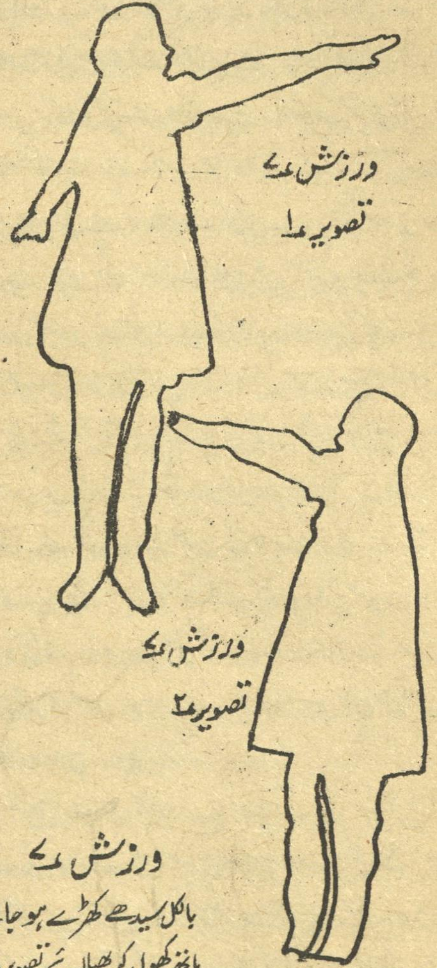
سینے کے لئے ایک اور بہترین ورزش جو ورزش ۴ کی تکمیل کے لئے ہے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ ایک ہاتھ کی مٹھی دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں فٹ کر دیں دیکھیں تصویر ۲ اور پوری طاقت کے ساتھ مٹھی والے ہاتھ سے ہتھیلی والے ہاتھ کو دھکیل دیں اور نیچے تک لے آئیں اسی طرح دوسرے ہاتھ سے کریں بار بار کریں۔ یہاں تک کہ ذرا تھکن ہو سکے



ورزش ۶
تصویر ا

ورزش ۶

سیدھے کھڑے ہو جائیں دونوں پیروں کے درمیان ۲۴ انچ کا فاصلہ کر لیجئے۔ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رکھ لیجئے نیچے جھکنا شروع کیجئے۔ گھٹنے مڑنے نہ پائیں اور دایاں ہاتھ زمین کو چھوئے اس کے بعد بائیں ہاتھ کو زمین تک لائیے اسی طرح باری باری کرتے رہیئے۔ یہاں تک کہ تھک جائیں۔ پیٹ کے لئے ایک بہترین ورزش ہے۔ جو نظام ہضم کو بالکل چست رکھتی ہے۔



ورزش ۷ تصویر ۱

ورزش ۷ تصویر ۲

ورزش ۷

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں ہاتھ کھول کر پھیلائیے تصویر ۱ کے بعد ہاتھ بالکل اسی طرح قائم رکھتے ہوئے جسم کو دائیں جانب پوری طرح موڑ لیجئے۔ پیر اپنی جگہ قائم رہیں پھر جسم کو بائیں طرف موڑیئے۔ تصویر ۲ باری باری کیجئے یہاں تک کہ تھک جائیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان

آنکھوں کی حفاظت بچپن ہی سے کرنا چاہئے

آنکھوں کا میکانیہ ایک کیمرے کے میکانیہ سے قریبی مماثلت رکھتا ہے ۔ درحقیقت کیمرہ آنکھ کی تشریحی ساخت کے اصول پر ہی بنایا گیا ہے کیمرے کا شٹر آنکھ کی پتلی کا قائم مقام ہے ۔ کیمرے عدسہ چشم سے مشابہ ہوتا ہے ۔ کیمرے میں جس فلم یا فلیٹ پر تصویر بنتی ہے وہ شبکیہ چشم سے مشابہت رکھتی ہے گو جدید عصری کیمرے کی مشینری نہایت پیچیدہ ہے لیکن اگر اس کے کسی پرزے میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو اسے باآسانی درست کیا یا بدلا جا سکتا ہے اس کے برعکس آنکھ کے نقائص کا علاج ایک عصری ماہر چشم بھی محدود حدود کے اندر ہی کر سکتا ہے ۔ اس لئے ضروری ہے کہ والدین بچوں کی آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانے ہی سے کریں ۔ اگر بچہ کسی چیز کو گھور گھور کر دیکھتا ہے ۔ یا اسے درد سر کی شکایت ہوتی ہو یا مدرسہ میں تختہ سیاہ پر لکھے ہوئے حروف کو باآسانی نہ پڑھ سکتا ہو ۔ تو اسے ماہرانہ چشمی امتحان کے لئے بلا تاخیر لے جانا چاہئے ۔ اگر اس میں غفلت کی گئی تو بچہ کی بصارت میں کوئی مستقل یا ناقابل تدارک خرابی پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے ۔ فوری توجہ و علاج سے بہت سے امراض چشم اور بصری خرابیوں کا ازالہ ممکن ہے ۔

لیٹے لیٹے پڑھنے کی عادت مضر ہے اس سے بچہ کی نمو پذیر آنکھوں پر بہت بار پڑتا ہے ۔ خاص کر جبکہ حروف باریک ہوں اور روشنی ناکافی ہو پڑھنے لکھنے کے لئے روشنی ہمیشہ اچھی ہونی چاہیے سینما بینی کی زیادتی بھی آنکھوں کے لئے مضر ہے ۔ اور بچہ کو پردہ سیمیں کے قریب بھی نہیں بیٹھنا چاہئے ۔

حول (بھینگے پن) کا علاج بالکل ابتدائی درجے میں کرانا چاہئے بھینگاپن آنکھ کے کسی بھی حرکتی عضلے کی کمزوری سے پیدا ہو جاتا ہے اگر اس کا تدارک جلد از جلد نہ کیا جائے تو عیب مستقل تاعمر ہو کر رہ جاتا ہے ۔

بچے کی آنکھ کو بلا ضرورت نہیں چھیڑنا چاہیے مثلاً اگر اس کی آنکھ میں کوئی چیز گر گئی ہو اور وہ باآسانی نہیں نکالی جا سکتی ہو تو اس کو زیادہ کریدنا اور مسلنا نہیں چاہئے ۔ بلکہ فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا اور ضروری تدارک کرانا چاہئے ۔ بچہ آنکھ کو مسلتا رہتا ہے تو اس حرکت کو سختی سے روکنا چاہئے ۔ آشوب چشم بھی بچپن کی نہایت عام شکایت ہے ۔ اس میں کرہ چشم کے سامنے کی بیرونی جھلی متورم ہو جاتی ہے ۔ مناسب علاج سے یہ شکایت جلد ہی دور ہو جاتی ہے ۔ لیکن اگر اس کے علاج میں تاخیر کی جائے تو یہ ورم اندرونی جھلیوں تک پھیل کر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ ایسی صورت میں ماہرانہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے جس میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے ۔ شبیرہ (آنجنی) بھی بچپن کی ایک کثیر الوقوع شکایت ہے ۔ اس میں پپوٹے کے کناروں میں ورم ہو جاتا ہے اور درد بہت ہوتا ہے ۔ عموماً یہ کمزور صحت کی علامت ہوتی ہے ۔ جس کا علاج کرنا چاہئے ۔ آنجنی کی سخت پھنسی کو کسی دافع عفونت دوا میں بھگوئی ہوئی گرم و نرم روئی کی گدی (رفادہ حار) سے سینکنا چاہئے تاکہ وہ تحلیل ہو جائے ۔ اگر وہ اس طرح جلد تحلیل نہ ہو تو باقاعدہ علاج کرنا چاہئے ۔

غرض بچہ کی آنکھوں یا بصارت کی ہر خرابی یا عارضے کی حالت میں معقول علاج اختیار کرنے میں سہل انگاری یا تاخیر سے کام نہ لینا چاہئے ۔ ورنہ اندیشہ ہے کہ مزید پیچیدگیاں پیدا ہو کر زیادہ خطرناک یا مستقل خرابی پیدا ہو جائے اور جس کا خمیازہ بڑی عمر میں بھگتنا پڑے گا ۔

غذا سے جسم کس طرح بنتا ہے

تمام جانداروں کو غذا کی ضرورت ہے۔ ان کے جسم اور جسم کے خلیات زندگی کے عمل سے برابر تحلیل اور فرسودہ ہوتے رہتے ہیں۔ اسی عمل کو ہم استحالہ کہتے ہیں۔ عمل استحالہ زندگی کے جملہ افعال کا مجموعہ ہے۔ عمل استحالہ ہر زندہ عضویہ میں خواہ وہ پودا ہو یا حیوان پایا جاتا ہے۔

ہر زندہ جسم کو بدل ما تحلل (ضائع شدہ مواد کے بدل) کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بدل غذا سے فراہم ہوتا ہے۔ اور بدن غذا سے اپنی ضروریات کا مواد خود تالیف کرتا ہے۔ پودے اپنی غذا کا بڑا حصہ فضا سے جذب کرتے ہیں۔ جن کو تالیف شمسی کہتے ہیں۔

تالیف شمسی اس عمل کو کہتے ہیں جس سے مرکب غذائی مواد تیار ہوتے ہیں۔ جیسے شکر جو کاربن ڈائی آکسائیڈ کے سادہ مواد اور پانی کی ترکیب سے حاصل ہوتی ہے اور ضروری عضوی سالمات بنانے کے لئے سورج کی شعاعیں توانائی کو کام میں لاتی ہے۔ ایک مرتبہ ان سالمات کے تیار ہو جانے کے بعد مزید حیات بخش سرگرمیاں نائٹروجن اور گندھک کی آمیزش سے پیچیدہ تر مواد تیار کرتی ہیں۔ اس طریقے سے سبز پودے اپنی شکست و ریخت کے نقصانات کی تلافی کرتے رہتے ہیں۔ حیوانات البتہ اپنی غذا خود تیار نہیں کر سکتے۔ ان کو پہلے سے تیار شدہ پیچیدہ سالمات کی غذا کے لئے ضرورت ہے اور چونکہ تمام حیوانات علیحدہ تشخص رکھتے ہیں۔ باہم مختلف ہوتے ہیں۔ اور ان کی جسمانی وہیئت بھی مختلف ہوتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ غذائی مواد جو حیوانات استعمال کرتے ہیں وہ پہلے بالکل ٹوٹ پھوٹ جائیں اور پھر نئی ترکیب سے مخصوص نمونے کی شکل اختیار کرے۔ جو اس مخصوص جانور کے لئے مناسب ہو۔

یہ فعل نظام ہضم کا ہے نظام ہضم کو اولاً پیچیدہ غذائی مواد سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ ان مواد کی اینٹوں یعنی سالمات کو جدا جدا کرتا اور توڑتا پھوڑتا ہے۔ اس کے بعد یہ سالمات حیوانی جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتے ہیں۔ پھر یہ سالمات یا تو اپنے خزانوں میں جمع ہو جاتے ہیں یا براہ راست حیوانی خلیات تک پہنچتے ہیں۔ جہاں یہ ازسرِنو تالیفی دَور سے گذر کر ان مخصوص مواد میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو ایک حیوان کو دوسرے حیوان سے ممتاز و ممیز کرتا ہے۔

کھانے کی طبعی عادت

کھانا تمام حیوانات کے طریق زندگی کا لازمی مظہر ہے۔ لیکن اس کی صورتیں مختلف ہیں۔ بعض حیوانات خوردبینی غذائی مواد مسلسل کھاتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر صدفی مچھلی جو پانی کی رو میں متواتر تیرتی رہتی ہے۔ ننھے ننھے بحری کیڑوں اور پودوں کو ہمہ وقت چگتی رہتی ہے۔ اور ان سے غذا حاصل کرتی ہے۔

ڈیلا مچھلی جو حجم کی بہت بڑی ہوتی ہے۔ اس کا بھی مسلسل یہی شغل رہتا ہے۔ لیکن یہ نسبتاً بڑے حیوانات کو کھاتی ہے۔ جو جھینگا مچھلی کے برابر ہوتا ہے۔ خیال کیجئے کہ پانچ سوٹن کے جسم کو قائم کرنے اور بدل ما تحلل حاصل کرنے کے لئے وہیل مچھلی کو کتنے حیوانات کی ضرورت ہوگی۔

برخلاف اس کے جو حیوانات بڑے ٹکڑوں کی شکل میں غذا لیتے ہیں وہ مسلسل کھاتے نہیں رہتے بلکہ بڑی مقدار میں وقفوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔ غذا کی ایک مسلسل لہر ان کے معدے میں داخل نہیں ہوتی رہتی۔ بلکہ بڑی مقداریں وقفوں کے بعد غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔

ایسے حیوانات کو بڑی مقدار کی غذا کو اس وقت تک روکے رکھنا پڑتا ہے۔ جب تک اس میں اچھی طرح کسر و انکسار واقع نہ ہو جائے۔ ان کی غذا معدے میں رکی رہتی ہے۔ اور معدہ اسے اس قابل بناتا ہے کہ دوسرے آلات ہضم انہیں مستحیل کر سکیں۔

انسان بھی معدہ رکھنے والے جانداروں میں سے ہے۔ معدے سے آنتیں جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ جن میں سے غذا آہستہ آہستہ گزرتی ہے اور آنتیں اپنی مشینی اور کیمیائی عمل سے غذا کو تحلیل کرتی اور توڑتی ہیں مشینی عمل کا فائدہ یہ ہے کہ وہ رقیق جزو کو کثیف جزو کے ساتھ ملا کر ایک بدن کرتا ہے۔ کیمیائی عمل بعض مخصوص سالمات کے ذریعے ہوتا ہے، جو براہ راست غذا کے کیمیائی اتصال کو توڑ کر غذا کو بنیادی اجزاء میں منقسم کر دیتا ہے۔ اس طرح تمام نشاستے اور شکریں گلوکوز (شکر انگوری)، فروٹوز (شکر خواکہ) اور گلاٹوز (شکر لبنی) میں مستحیل ہو جاتی ہیں۔ تقریباً تمام نشائی اور روغنی مواد اسی صورت سے جسم میں جذب ہوتا ہے۔ یہ پیچیدہ پروٹینی (لحمی) سالملات خامرات کہلاتے ہیں۔ یہ بعینہٖ وہی طریقہ ہے جس سے انگور کے رس یا جو کی شکر سے شراب اور بیئر بنتی ہے۔

خامرات مواد کی اہم اقسام میں سے ہیں اس موقعہ پر میں انہیں خامرات کا ذکر کروں گا۔ جن کا تعلق غذا کی تحلیل سے ہے۔ وہ خامرات جو ہاضمے کی نالی میں آتے ہیں تمام غذائی مواد کو قابل حل سالمات میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ جو نہایت آسانی کے ساتھ جذب ہو سکتے ہیں۔ اور جب یہ حیوانی خلیات کے حصار میں داخل ہوتے ہیں تو ایک مرتبہ ان پر تالیفی عمل ہوتا ہے۔ اور بالآخر زندہ مواد کی صورت نوعیہ اختیار کر لیتے ہیں، یہ ہے نظام ہضم کی عقلی توجیہہ، اس نظام ہضم کے بغیر حیوانات اپنی ہستی کو برقرار نہیں رکھ سکتے تھے۔ کیونکہ زندگی کے عمل میں جسم برابر تحلیل ہوتا رہتا ہے۔ اور تحلیل شدہ مواد کے بدل کا مہیا ہونا ضروری ہے

آزمودہ نسخے

(حکیم وزیر علی ریاض)

چند مجربات اور آزمودہ تحفے ارسال خدمت ہیں اسرار حکمت کے کسی گوشہ میں جگہ دے کر مشکور فرماویں ع گر قبول افتد زہے عز و شرف

(أ) تحفہ قادری جفت بلوط۔ گل نار۔ کندر رومی۔ تخم ورق الخیال۔ ہموزن پیس کر محفوظ کریں۔

خوراک محض ۱ تا ۳ ماشہ بلحاظ عمر ہمراہ پانی صبح شام۔ فوائد: کثرت احتلام کثرت بول۔ ضعف مثانہ کے لئے معمول ہے۔

(ب) حیض پلز مصبر تولہ۔ ہیراکسیس تولہ۔ زعفران ۳ ماشہ۔ عرق بادیان کے ہمراہ گولی بقدر دانہ مٹر تیار کریں۔

خوراک ۲ گولی صبح اور سوتے وقت ہمراہ عرق بادیان۔ ۱ تولہ کے فوائد: حیض کھولتی ہے اور درد اور بے چینی کو ختم کرتی ہے مجرب ہے

(ج) اکسیر یرقان مغز کول ڈوڈا۔ ۱ تولہ (پتہ دفع کردہ) پھٹکڑی بریان ۳ تولہ پیس کر محفوظ کریں۔ خوراک محض ۳ ماشہ ہمراہ ذبل چھاچھ گائے تین ۳ سیر برتن میں ڈال کر لوہا ایک پاؤ ڈال دیں اور دوسرے روز علی الصبح ایک پیالہ چھاچھ اور دوائی مذکور ۳ ماشے کھلا دیں مسلسل سات یوم، خوراک دیں۔ غذا میں دال مونگ سبزیاں، مولی گاجر ساگ پالک ساگو دانہ دلیہ شوربہ پتلا پھلکہ دیں۔ فوائد: یرقان ہر دو قسم کے لئے مجرب اور معمول ہے۔

(د) نزلہ پلز کشتہ مرجان ۱ تولہ۔ صمغ عربی ۱ تولہ سوڈا بائیکاربس ۳ تولہ ڈوورس پوڈر ۳ تولہ بذریعہ پانی نخودی حبوب تیار کریں۔

خوراک ۱ تا ۲ گولی ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح شام۔ فوائد: نزلہ زکام درد سر کے لئے مجرب ہے۔

(ہ) اوجاعی پلز غاریقون۔ تربد (مجوف و مقشر) مصبر۔ اجوائن خراسانی کڑاچھال برابر وزن پیس کر ہمراہ لعاب گھیکوار سے گولی بقدر کوکنار تیار کریں۔ خوراک ۲ گولی صبح شام ہمراہ چائے یا پانی سے دیں کم از کم پندرہ یوم۔ فوائد: عرق النساء۔ وجع المفاصل نقرس۔ درد اعصاب اور ریح کے لئے مجرب اور معمول ہے۔

(و) اکسیر جریان تخم لاجونتی تولہ۔ سرد چینی تولہ۔ برادہ اسپغول ۲ تولہ۔ چینی ۴ تولہ پیس کر خوراک ۳ تا ۵ ماشہ ہمراہ شیر بز صبح شام۔ فوائد: جریان احتلام سیلان الرحم حدت منی کے لئے اور حدت مثانہ کے لئے لاجواب ہے۔

صحتمند رہنے کے چار اصول

اچھی صحت برقرار رکھنا کچھ مشکل کام نہیں اکثر لوگوں کو معلوم ہے کہ اس مقصد کے لئے اچھے اصولوں کو اپنانا ایک بالکل ہی آسان عادت ہے ۔ اچھی صحت قائم رکھنے کے لئے یہ چار اصول ہیں، صفائی اور ستھرائی پن کی عادت ، ورزش، متوازن خوراک اور مناسب مقدار میں نیند۔

اگر زندگی کے ان چاروں لوازم پر مناسب توجہ دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایک شخص زندگی کا زیادہ سے زیادہ لطف نہ اٹھا سکے ۔ ان چاروں آسان اصولوں پر عمل کرنے کے لئے عام سمجھ بوجھ یا عقل سلیم سے زیادہ کسی چیز کی ضرورت نہیں ۔ لیکن سچ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ ان اصولوں پر عمل کریں گے آپ کی ظاہری حالت اور عام صحت میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا۔

سب سے پہلا اصول صفائی ہے ۔ آپ اپنے پورے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیجئے اور غور سے دیکھئے کہ کیا سچ مچ آپ کے بدن کی جلد صاف ستھری ہے ۔ اچھی صحت قائم رکھنے کا دارومدار بڑی حد تک جلد کو میل کچیل اور گندگی سے صاف رکھنے پر ہے کیونکہ اگر جلد اپنا کام اچھی طرح انجام نہیں دیتی تو کوئی شخص پورے طور پر تندرست نہیں ہو سکتا بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ غسل سے کوئی شخص نقصان اٹھا کر ہی غفلت اختیار کر سکتا ہے کیونکہ اس کے برے نتائج فوراً ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں ۔ حقیقت اس سے بھی زیادہ ہے ۔ اس قسم کی غفلت سے ہمارا جسمانی نظام کمزور ہو جاتا ہے ۔ جلد دراصل ایک قسم کی پمپنگ مشین ہے ۔ اگر وہ اس حیثیت سے اپنا فعل انجام نہیں دے رہی ہے تو نتیجے کے طور پر جسم کے اندرونی اعضا خصوصاً جگر کو اس سے کہیں زیادہ کام کا بار برداشت کرنا پڑتا ہے جتنا قدرتی طور پر اسے انجام دینا چاہئے ممکن ہے کہ عضو رئیس کسی شخص کی نوجوانی کے زمانے میں کسی قسم کی شکایت کے بغیر ضرورت سے زیادہ کام انجام دیتا رہے لیکن کسی نہ کسی دن اس کے فعل کا جائزہ لینا ضروری ہو جائے گا ۔

جلد جسم کی حرارت عزیزی کو ضبط میں رکھتی ہے جب یہ مناسب طور پر کام کرتی ہے تو جسم کے اندر سے زائد گرمی اور خون کو پسینے کی گلٹیوں سے خارج کرتی رہتی ہے ۔ درحقیقت یہ ایک زائد مادہ یا فضلات ہوتے ہیں ۔ اس لئے انہیں اگر جسم کے اندر ہی رہنے دیا جائے تو خون کے اندر سمیت پیدا کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں بیماری نمودار ہوتی ہے ۔ اس کے علاوہ جو شخص جسم کی کل صفائی سے غفلت اختیار کرتا ہے اسے زندگی کا ادھورا لطف حاصل ہوتا ہے ۔ اس کا رنگ غیر شفاف اور آنکھیں بوجھل ہوں گی ۔ دوسرے لفظوں میں کہنا چاہئے کہ روزانہ غسل کرنا تندرستی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے ۔

اچھی صحت کا دوسرا اصول جو بہت اہم ہے ۔ ورزش کرنا ۔ اگرچہ بہت سے لوگ اس سے اتفاق کریں گے کہ ورزش کرنا اچھا ہے لیکن جو لوگ ایمانداری سے ایسا سمجھتے ہیں ان میں سے اکثر ورزش کو اپنے لئے نہیں بلکہ دوسروں کے لئے اچھا سمجھتے ہیں ۔ حالانکہ ورزش ہر اس شخص کے لئے ضروری ہے جو اپنی صحت اچھی رکھنا چاہتا ہے ۔ ورزش روزمرہ کے جسمانی یا مشقتی کاموں سے بالکل الگ ہونی چاہئے ورزش روزانہ باقاعدگی کے ساتھ کی جائے جو توانائی بخش اور خوشگوار ہوگی ۔ اس سے آپ کو خوشگوار تھکاوٹ تو ضرور ہوگی مگر تکان بالکل نہیں ہوگی ۔ ورزش نہ صرف جسم کے

لئے بلکہ دماغ کے لئے بھی مسرور کن ہوتی ہے۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو ورزش خوشگوار ماحول میں کرنی چاہیئے۔

بہتر یہ ہے کہ ورزش کھانا کھانے کے ایک یا دو گھنٹے بعد کی جائے مگر کھانے کے فوراً بعد نہ کی جائے ورزش کے بعد جسم پر بہت ہلکا سا لباس ہونا چاہیئے لیکن جب ورزش ختم ہو جائے تو مزید کپڑے پہن لینے چاہئیں تاکہ غیر معمولی طور بڑھی ہوئی حرارت سے ٹھنڈک کا اثر نہ ہو جائے یہ کپڑے اس وقت تک جسم پر رہنے چاہئیں جب تک بدن کا درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے۔

اچھی صحت کے لئے تیسری ضرورت متوازن خوراک ہے غذائیں جسم کو تغذیہ پہنچانے کے لئے کھائی جائیں اور اس سلسلے میں مزاج کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ بہت سے لوگ بہت زیادہ اور بہت جلدی کھاتے ہیں یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ غذا نہایت آہستہ کھائی جائے تاکہ وہ معدے میں جا کر اچھی طرح ہضم ہو سکے۔ کافی مقدار میں سبزی اور موٹا اناج اور موٹے اناج کی روٹیاں کھانی چاہئیں۔ غذا میں پروٹین بہم پہنچانے والی اشیاء جیسے گوشت وغیرہ بھی مناسب مقدار میں ہونی چاہئیں۔

چوتھا اصول مناسب آرام و نیند ہے۔ ان ضروری امور کو نظر انداز کرنے سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے بیماریوں کو وار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر صفائی۔ ورزش اور مناسب خوراک پر توجہ دی جائے تو اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ دن ختم ہونے پر نیند محسوس ہونے لگے گی۔ نیند کا اطمینان حاصل کرنے کے لئے یہ بات خاص طور پر دیکھئے کہ آپ کا سونے کا کمرہ ہوادار ہے۔ آپ کا بستر آرام دہ ہونا چاہیئے اور کمرے کے اندر روشنی کا معقول بندوبست ہونا چاہیئے۔ سونے کی اہمیت اس سے بھی ظاہر ہے کہ ہماری پوری زندگی میں سے ایک تہائی زندگی نیند میں گزرتی ہے۔ مناسب بستر بے خوابی کے مریضوں کو بھی گہری نیند سلانے میں مدد دیتا ہے۔

ان تمام باتوں کے آخر میں یہ کہنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ایک صحت مند انسانی دماغ جسم کو صحت مند بنانے اور رکھنے میں بھی بڑا اہم رول ادا کرتا ہے۔ جسم اور دماغ دونوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے کسی کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے آپ کو اپنا ذہنی نقطہ نظر بھی صحیح رکھنا چاہیئے جہاں تک ممکن ہو افسردگی اور مایوسی سے بچتے رہیے اپنے ذہن کو اس بات سے مطمئن کیجئے کہ آپ صاف ستھرے رہتے ہیں آپ کی جسمانی سرگرمیاں درست ہیں اور آپ جسم کو اور دماغ کو مناسب آرام بھی پہنچاتے ہیں اس کے بعد آپ دیکھئے کہ آپ کا دماغی طرز عمل کا اثر آپ کی جسمانی صحت پر کیسا پڑتا ہے آپ کو اس کا خوشگوار نتیجہ دیکھ کر خود بھی حیرت ہوگی۔

صحت مند رہنے کے لئے جسم کی موسمی دیکھ بھال اور احتیاط بھی ضروری ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہر موسم میں اس کی مناسبت سے غذا اور لباس کا اہتمام کریں۔ تندرستی ہماری زندگی کا ایک بڑا قیمتی پہلو ہے لیکن ہم اس کو برقرار رکھنے پر برائے نام ہی توجہ دیتے ہیں مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرنے سے ایک ماہ بعد جسمانی صحت اور ظاہری حالت میں نمایاں بہتری ہوگی۔

مومن کے لئے اللہ کی رحمت

(مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی)

حضرت عامر رامیؓ کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بیماریوں کا ذکر فرمایا اور اسی سلسلہ میں کہا کہ مومن جب کسی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے اور پھر خدا اُسے صحت عطا کرتا ہے تو یہ بیماری اُس کے گناہوں کا کفارہ ہوتی ہے اور آئندہ کے لئے اسے نصیحت اور عبرت حاصل ہوتی ہے اور جب منافق بیمار ہوتا ہے اور اسے صحت دی جاتی ہے تو وہ اس اونٹ کی مانند ہوتا ہے جس کو اس کے مالک نے باندھ دیا ہو اور پھر کھول دیا ہو لیکن اونٹ کو اس کا سبب معلوم نہ ہو کہ مالک نے اس کو کیوں باندھا اور کیوں چھوڑ دیا ہے۔ ایک شخص نے آپؐ کا ارشاد سن کر کہا — یا رسول اللہ بیماریاں کیا چیز ہیں؟ خدا کی قسم میں تو کبھی بیمار نہیں ہوا۔ آپؐ نے فرمایا، ہماری جماعت میں سے اُٹھ کھڑا ہو تو ہم میں سے نہیں ہے۔ (ابوداؤد)

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر شخص کو لازماً بیمار ہونا چاہیے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس حدیث میں منافقین سے خطاب کیا گیا ہے اور محدثین نے بھی یہی رائے ظاہر کی ہے کہ جب آپ نے بیماریوں کا تذکرہ کرتے ہوئے منافقین کی صفات گنوائیں تو ایک منافق خود بول اٹھا۔ مومن دنیا میں جانور کی طرح نہیں رہتا بلکہ کھلی آنکھوں اور کھلے ذہن کے ساتھ رہتا ہے وہ ہر بات سے نصیحت حاصل کرتا ہے۔ اگر وہ اچھا ہے تو اس پر خدا کا شکر ادا کرتا ہے اور اگر کسی مصیبت میں مبتلا ہو تو صبر کرتا ہے وہ ہر چیز سے یہی نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ اللہ ہی مالک ہے اور ہم بے بس ہیں۔ اس کی جو مرضی ہو وہ پوری ہو کر رہتی ہے اور خواہ ہم کتنا ہی زور کیوں نہ لگائیں اسے نہیں روک سکتے۔ اگر مومن بیمار ہو یا اس پر کوئی مصیبت نازل ہو تو وہ سبق حاصل کرتا ہے۔ اور صبر کے ساتھ مرحلوں سے گزرتا ہے۔ اس لئے وہ اس کے سابقہ گناہوں کا کفارہ ہوتا ہے اور آئندہ کے لئے وہ اس سے توبہ کرتا ہے۔ بیماری کے عالم میں اس کا دل رقیق ہو جاتا ہے۔ اور اس میں نیکی قبول کرنے کا جذبہ بڑھ جاتا ہے اور اس کی زندگی پاک وصاف ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس منافقین ہوں، کافر ہوں یا دہریہ ان کی نگاہ اس سے آگے نہیں جاتی کہ وہ فلاں وجہ سے بیمار ہوئے اور فلاں دوا کے سبب تندرست ہو گئے ہیں۔ وہ یہ کبھی نہ سوچیں گے کہ وہ اپنے کسی قصور کی بنا پر بیمار ہوئے یا کسی مصیبت کا شکار ہوئے ہیں۔ اس لئے انہیں آپ اپنی اصلاح کرنی چاہیئے۔ کافر منافق اور دہریہ سب ایک ہی گروہ کے لوگ ہیں اور ان کی حالت اس اونٹ کی طرح ہے جنہیں یہ پتہ نہیں کہ انہیں باندھا کیوں گیا اور کھولا کیوں گیا۔

عیادت

حضرت ابوسعیدؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب تم کسی مریض کی عیادت کے لئے جاؤ تو اس کو تسکین دو اور اس کے رنج و غم کو دور کرو۔ گویا تسکین و تشفی حکم الٰہی کو روک نہیں سکتی لیکن مریض کے دل کو ضرور خوش کر دیتی ہے۔ (ترمذی)

اس کا مقصد یہ نہیں ہے کہ آپ جھوٹ بولیں اور نہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ عیادت کے دوران سچ بولیں اور مریض کو یہ کہیں کہ تم چند دن کے مہمان ہو اور اب بس مرنے والے ہو جو

مرنے والا ہے وہ ظاہر ہے کہ مرجائے گا اور آپ اس کی موت کو نہیں روک سکتے لیکن آپ یہ نہیں جانتے کہ وہ مرنے والا ہے یا شفا پانے والا۔ بہتر یہی ہے کہ آپ مریض کو تسلی دیں اور اطمینان دلائیں۔

حضرت انس رض کہتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ اپنے ایک یہودی خدمت گذار کی عیادت کے لئے تشریف لے گئے۔ آپ ﷺ نے اس کے سرہانے بیٹھ کر فرمایا کہ اسلام قبول کرلے لڑکے نے اپنے باپ کی طرف اشارہ کیا جو اس کے قریب ہی بیٹھا ہوا تھا۔ اس کے باپ نے کہا کہ ابوالقاسم (یعنی آں حضرت ﷺ) نے جو کچھ کہا ہے اس کی اطاعت کر۔ چنانچہ لڑکے نے اسلام قبول کرلیا۔ آپ ﷺ وہاں سے واپس ہوئے تو آپ ﷺ نے صحابہ کرام رض سے فرمایا کہ خدا تعالیٰ نے اس لڑکے کو آگ سے نجات دی۔ (بخاری)

اس حدیث سے کئی باتیں ظاہر ہوتی ہیں پہلی تو یہ ہے کہ آنحضرت ﷺ کے ہاں صرف مسلمان خدمت گذار ہی نہیں، بلکہ یہودی خدمت گذار بھی تھے۔ یعنی آپ ﷺ نے یہودیوں کا معاشرتی بائیکاٹ نہیں کیا تھا۔ دوسری بات یہ ہے کہ جب آپ کا خدمت گذار بیمار ہوا تو آپ ﷺ خود اس کی عیادت کے لئے تشریف لے گئے اور تیسری بات یہ کہ بیمار سے صرف یہی ہمدردی کافی نہیں سمجھی کہ اس کی عیادت کی جائے بلکہ اس کے لئے آخرت کی بھی فکر کرنی چاہئے۔ بیماری ایک ایسی حالت ہے کہ اس میں انسان کا دل رقیق ہو جاتا ہے اور وہ ایسا وقت ہوتا ہے کہ وہ نصیحت قبول کرنے کو آمادہ ہوتا ہے لیکن نصیحت حکیمانہ انداز میں ہونی چاہئے بھونڈے طریقے سے نہیں۔ اگر وہ فاسق وفاجر ہو تو اس کو اللہ سے ڈرنا چاہئے تاکہ وہ جب شفایاب ہو تو اپنی زندگی کو پاک صاف رکھے اور اگر اللہ اسے اٹھالے تو وہ نجات حاصل کرلے۔ اگر مریض کوئی کافر ہے تو اسے اسلام کی دعوت دینی چاہئے عجیب بات تو یہ ہے کہ مشنری ہسپتالوں میں (خواہ وہ عیسائیوں کے ہوں یا غیر عیسائیوں کے) باقاعدہ تبلیغ کی جاتی ہے اور انہیں اپنے مذہب کی طرف دعوت دی جاتی ہے لادین مملکتوں میں بھی یہی طریقہ ہے کہ آخری وقت تک مریض کو اس کے مذہب کے مطابق تمام سہولتیں دی جاتی ہیں۔ چنانچہ اگر مریض عیسائی ہو تو اس کے آخری وقت میں پادری آتا ہے اور اسے تلقین کرتا ہے لیکن ہمارے ہاں کوئی ایسا انتظام نہیں۔ حالانکہ اللہ کے فضل سے یہ اسلامی حکومت ہے لیکن یہاں اتنا انتظام نہیں کہ اگر کوئی مر رہا ہے تو کوئی مولوی صاحب اس کو تلقین کرنے کے لئے لے جائیں۔ مسلمان ملکوں کے ہسپتالوں میں مریضوں سے وہی سلوک ہوتا ہے جو وٹرنری ہسپتالوں میں ہوتا ہے کہ وٹرنری ہسپتالوں میں جانوروں کے مرتے وقت خدا کی یاد دلائی جاتی ہے نہ ہسپتالوں میں مریضوں کو مرتے وقت نیکی کی تلقین کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہسپتالوں میں مرنے والے مریضوں کی نمازِ جنازہ کا بھی اہتمام نہیں نہ جانے کتنوں کو نمازِ جنازہ تک نصیب نہیں ہوتی بلکہ اگر کوئی شخص لاوارث مرجائے تو اللہ کا شکر ادا کیا جاتا ہے کہ چلو ایک لاش ہمیں مل گئی اور اسے مردہ خانے کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

اس حدیث سے چوتھی بات یہ ظاہر ہوتی ہے کہ آپ کے بارے میں یہودیوں کا نظریہ کیا تھا؟ باپ نے اپنے بیٹے کو اسلام قبول کرنے کی نصیحت کی، کیونکہ وہ جانتا تھا کہ آپ ﷺ راستی پر ہیں وہ خود ضد، تعصب اور ہٹ دھرمی کی بنا پر ایمان نہیں لایا۔ لیکن اپنے بیٹے کو وہی نصیحت کی جسے وہ درست اور صحیح سمجھتا تھا۔

"حضرت ابوہریرہ رض کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلے اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص بیمار کی عیادت کرتا ہے تو ایک فرشتہ پکار کر کہتا ہے کہ تجھ کو دنیا اور آخرت میں خوشی نصیب ہو اور جنت میں تجھے بڑا مرتبہ حاصل ہو۔" (ابن ماجہ)

یعنی عیادت ایک ایسی نیکی ہے جس کے عوض اسے دنیا اور آخرت کی بھلائی کی بشارت دی جاتی ہے اور اس کے لئے جنت میں بہت بڑے مرتبے کی خوشخبری سنائی جاتی ہے۔

"حضرت ابن عباس رض کہتے ہیں کہ حضور کی اس بیماری کی عیادت سے جس میں آپ ﷺ نے وفات پائی حضرت علی رض باہر تشریف لائے تو لوگوں نے ان سے پوچھا کہ اے ابوالحسن! رسولِ خدا کی اب

طبیعت کیسی ہے؟ حضرت علی نے جواب دیا کہ خدا کا شکر ہے کہ اچھی صبح کی یعنی ہونے والی بیماری کی صبح اچھی رہی۔" (بخاری)

مطلب یہ ہے کہ بیمار کی عیادت کرنے کے بعد جو بھی باہر آئے وہ لوگوں کو خوشخبری سنائے اور انہیں اطمینان دلایا جائے (یہ مقصد نہیں جھوٹ بولا جائے) نہ یہ کہ ہر آنے والا یہی کہے کہ بس اب مرنے والا ہے اور اب آخری وقت ہے۔ اور اس طرح لوگوں میں خوف و ہراس پھیلایا جائے۔

حکیموں کی رجسٹریشن

غیر رجسٹرڈ ایلوپیتھک پریکٹیشنز حکیم، وید، ہومیوپیتھس - بایوکیمک ڈاکٹر - دندان ساز - ماہرین امراض چشم - نسیج و پتھ وغیرہ جو ابھی تک کسی وجہ سے رجسٹرڈ نہیں ہو سکے ہم سے فارم رکنیت مفت منگوا کر پُر کر کے بھیج دیں۔ تاکہ متحدہ جدوجہد کی جا سکے۔

میڈیکل رجسٹریشن ہاؤس

معرفت پوسٹ بکس ۲۶۷ لاہور

حکیم نور محمد چوہان

صنعت و حرفت کے قیمتی راز

مچھر مار تیل: وائٹ آئل یعنی بغیر بو مٹی کا تیل چار چھٹانک ــــ نایل کا تیل چار چھٹانک - سٹرونیلا آئل دو چھٹانک تینوں تیلوں کو ملا کر اس کو منہ ہاتھ اور جسم کے ننگے حصوں پر ملنے سے مچھر نزدیک نہیں آتے۔

بورڈ مکس مکسچر: پودوں اور درختوں کو کئی قسم کے کیڑے لگ جاتے ہیں - اس مرکب کے چھڑکنے سے ہر قسم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ نیلا تھوتھا چار تولہ - ان بجھا چونا چار تولہ - پانی تین سیر بارہ چھٹانک مٹی کے برتن میں آدھا پانی ڈال کر اس میں نیلا تھوتھا پیس کر ملا دیں - باقی پانی میں ان بجھا چونا ملا دیا جائے اب دونوں پانی آپس میں ملا لیں اس کو فوارہ والی پچکاری سے پودوں پر چھڑکیں ہمیشہ مطابق ضرورت تازہ ہی تیار کیا جائے۔

پیپرمنٹ کی ایسنس: آئل پیپرمنٹ نصف چھٹانک لے کر ایک پاؤ ریکٹیفائیڈ سپرٹ میں حل کر لیں - اور چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں بند کر دیں - درد دانت - درد پیٹ - اپھارہ قے - دست روکنے کے لئے ۵ - ۷ قطرے کھانڈ میں ملا کر استعمال کرائیں۔

دھاتوں کو چمکانے والا پوڈر: اس کو چاندی - سونے - پیتل اور دوسری دھاتوں کی اشیا پر ملنے سے نئی اشیا کی مانند چمکنے لگ جاتی ہیں - تین پاؤ ابلتے ہوئے پانی میں آدھ سیر کپڑے دھونے کا صابن باریک کاٹ کر ملائیں - تمام صابن پانی میں مکمل طور پر گھل جانے پر اس میں چاک مٹی ایک سیر - سوپ سٹون یعنی سیلکھڑی تین پاؤ شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ کر ملا لیں - تھوڑے پوڈر میں پانی ملا کر شل لئی بنا کر کپڑے سے برتنوں پر ملیں۔

چینی کے برتن جوڑنے کا مصالحہ: پسی ہوئی گوند اور پلاسٹر آف پیرس کو آپس میں ملا کر پانی میں حل کر کے گاڑھی لئی بنا کر جوڑوں میں لگا کر رسی سے مضبوط باندھ کر ۸ - ۱۰ گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ خشک ہونے پر کھول کر کام میں لائیں۔

پرل سوپ پوڈر: ایک سیر عمدہ صابن باریک کاٹ کر خشک کر کے پیس لیں - دھوبی سوڈا تین پاؤ - سوڈا سلیکٹ آدھ سیر تینوں کو ملا کر دھوپ میں رکھ کر خشک کر کے پیس لیں - اس کو پانی میں ڈال کر جھاگ پیدا کر کے ریشمی اونی کپڑے - سر کے بال دھوئے جاتے ہیں - چوراہوں میں کھڑے ہو کر اس قسم کا سوپ پوڈر فروخت کر کے کم سرمایہ نوجوان ۵ - ۷ روپیہ یومیہ کما لیتے ہیں۔

لکڑی کی درزیں بھرنے کی ترکیب: مختلف اقسام کی لکڑی میں کافی درزیں ہوتی ہیں - فرنیچر بنانے سے پہلے ان کو بھر لینا ضروری ہے - اگر نہ بھرا جائے تو خریدار درزوں والا فرنیچر کم قیمت میں بھی نہ خریدے گا

۱- پلاسٹر آف پیرس کو پانی میں گوندھ کر درزوں میں بھر دیں۔

۲- بیروزہ اور موم برابر لے کر پگھلا کر اس میں لکڑی کا برادہ جتنا جذب ہو سکے ڈال کر گیلا گیلا درزوں میں اچھی طرح بھر دیں۔

بغیر سینگ کے مویشی: مویشی سینگوں سے دوسرے مویشیوں اور انسان کو مارتے ہیں - اس لئے بغیر سینگ کے مویشی اچھے ہوتے ہیں - اس کی ترکیب حسب ذیل ہے - بچھڑے بچھڑیوں کے جونہی سینگ نکلنے لگیں - تو سینگ کے آس پاس کے بال قینچی سے کاٹ کر سینگوں کو چاقو سے کھرچ دیں اور سینگوں پر کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش کو پانی میں گھول کر پھریرے سے لگا دیں - کئی دن تک متواتر ایسا کرنے سے سینگوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور سینگ نکلنے بند ہو جاتے ہیں - اس بات کی احتیاط رکھیں - کہ کاسٹک کا پانی مویشی کی آنکھ یا چمڑے پر نہ لگنے پائے - بارش کے دنوں میں ان کو باہر نہ رکھا جائے - تاکہ کاسٹک سے ان کے چمڑے یا آنکھ کو نقصان نہ پہنچے۔

زبدۃ الحکماء حکیم آفتاب احمد قرشی ایم۔اے

ملٹھی

کھانسی اور نزلہ کی بہترین دوا

بعض چیزوں کے عام اور ارزاں ہونے کی وجہ سے ان کی قدر و قیمت نہیں ہوتی اُن کی افادیت کا اعتراف نہیں کیا جاتا جب یہی اشیاء دوسرے ملکوں سے غیر ملکی ناموں سے دیدہ زیب پیکنگ میں آتی ہیں تو اُن کو بڑے ذوق و شوق سے استعمال کیا جاتا ہے ملٹھی کا شمار بھی ان اشیاء میں ہے پاکستان میں یہ دوا وافر مقدار میں اور بڑی ارزاں ہے ۔ مگر لوگ اس مؤثر دوا کے طبی فوائد سے پوری طرح آشنا نہیں ہیں ۔

طبی فوائد

بعض حضرات کے لئے یہ بات تعجب کا باعث ہو گی کہ طب یونانی اور ایلوپیتھی میں ملٹھی کھانسی کی بہترین دوا ہے ۔ یورپ میں جو دوائیں کھانسی کے لئے تیار کی جاتی ہیں ملٹھی اُن کا لازمی جزو ہے ۔ ملٹھی کو ہزاروں سالوں سے استعمال کیا جا رہا ہے ۔ مشہور یونانی فاضل بقیفوربدرس نے گلیو کو رہائزر کے نام سے ملٹھی کا تذکرہ کیا ہے ۔ پلائنسی اسے وُکس سے موسوم کرتا ہے مشہور ہندی طبیب عنترت بھی ملٹھی کی افادیت کا قائل تھا۔ شیخ بوعلی سینا ملٹھی کے طبی فوائد کو تفصیل سے بیان کرتا ہے ۔ ملٹھی سینہ کے امراض میں فائدہ مند ہے ۔ یہ بلغم کو خارج کرتی ہے ۔ ملٹھی محض کھانسی کے لئے مفید نہیں ہے ۔ بلکہ گوناگوں طبی فوائد کی حامل ہے ۔ آواز کو صاف کرتی ہے ۔ پٹھوں (نروس سسٹم) کو طاقت دیتی ہے ۔ معدہ، سینہ، حلق اور پیشاب کی جلن میں مؤثر دوا ہے ۔ ملٹھی جگر گردے اور مثانے کے لئے بھی عمدہ دواء ہے ۔ ملٹھی پیشاب آور اور قبض کشا بھی ہے اسی طرح جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے ملٹھی تسکین بھی دیتی ہے یہ معدہ کے لئے بھی مفید ہے ۔ پیٹ سے ریاح کو خارج کرتی ہے بواسیر اور بخار میں مستعمل ہے ۔ دل کو قوت دیتی ہے ۔ اعصابی اور دماغی امراض میں مؤثر کار فرما ہے گلے کے ورم اور سوزش میں فائدہ مند ہے ۔ بچوں کی کھانسی میں بھی حیرت انگیز فوائد کی حامل ہے سانس پھولنے میں مفید ہے ۔

ملٹھی موسم گرما کے لئے بڑی مفید دوا ہے ۔ پیاس کو بجھاتی ہے ۔ متلی اور قے کو دُور کرتی ہے گرمیوں میں ملٹھی کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں ۔ مل چھان کر برف ملا کر پلائیں ۔ اس میں کھانڈ کا اضافہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ ملٹھی خود میٹھی ہوتی ہے یہ شربت فرانس، ترکی اور مصر میں استعمال کیا جاتا ہے گرمی کی شدت اور لو میں فائدہ مند ہے ایک شربت گلاس کے لئے ۶ ماشہ ملٹھی کافی ہوگی۔

استعمال

ملٹھی کے استعمال کے مختلف طریقے ہیں مختلف امراض میں مختلف طرح استعمال کی جاتی ہے ۔ کھانسی گلے کی سوزش ورم گلو۔ نزلہ و زکام وغیرہ کے لئے بہترین صورت جوشاندہ ہے ۔ چار ماشہ ملٹھی کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح و شام پئیں۔ اس جوشاندہ سے پسینہ اور بغل کی بدبُو دُور ہو جاتی ہے چہرے کا رنگ صاف کرنے کے لئے ملٹھی ایک تولہ، سونف ایک تولہ، شکر چھ ماشہ سفوف کر لیں۔ چار تولہ مقدار خوراک ہے ۔

میاں عبدالغنی تاتاری





ذیابیطس

۱۔ تعارف : یہ ایک مشہور عارضہ ہے۔ جس کو انگریزی میں ڈایابٹیز کہتے ہیں۔ زیادہ تر دماغی محنت کرنے والے اس موذی مرض میں گرفتار ہوتے ہیں۔ عرف عام شکر کہتے ہیں۔ اور طب یونانی میں ذیابیطس بولتے ہیں۔

۲۔ استدعا اور التجا : اکثر حکماء و اطباء کرام اس عارضہ کو ناقابل علاج تصور فرماتے ہیں۔ لیکن ہم یعنی اطباء کرام اپنے نسخوں کو میدان عمل میں پیش کرنے کی بجائے سینہ میں دفن کئے ہوئے ہیں۔ بخل اور لالچ نے ہمیں اندھا بنا دیا ہے کچھ خدا سے ڈرو۔ اپنے آپ کو قوم اور ملک کا خادم تصور فرمائیں۔

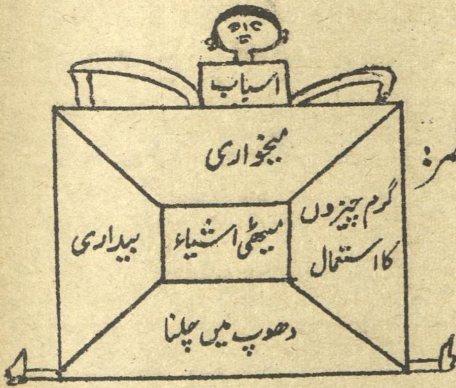
ناظرین باور کریں۔ کہ میں نہ حکیم ہوں۔ نہ سنیاسی نہ جوگی۔ صرف ایک شغل ہے۔ جس کو عرصہ دراز سے جاری کیا ہوا ہے۔ چند قلمی کتب کے خزانہ اور چند بزرگوں کے عطیات نے آپ کا خادم بنایا ہوا ہے۔ آپ کی دعائے خیر کا ہر لحظہ طلبگار رہوں یقین کریں کہ کائنات کا ہر کام خدا کی مرضی اور حکم سے انجام پاتا ہے یعنی مریض کو شفا دینے والا اللہ ہے۔ تو آپ اور ہم سب اللہ کے نام مریضوں کے لئے ایسے نسخے تجویز کریں۔ جو سہل الترکیب۔ زود اثر بے ضرر کم خرچ اور مفید تر ہوں۔

۳۔ اسباب مرض : ۱۔ یہ مرض گرم چیزوں کی کثرت سے استعمال سے ہوتا ہے۔

۲۔ میخواری اور بیداری سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

۳۔ دھوپ میں چلنے پھرنے اور میٹھی چیزوں کا کثرت سے استعمال سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

المختصر :



۴۔ علامات : ایسے مریض کو پیشاب زیادہ آتا ہے۔ پیشاب میں شکر آتی ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے۔ پاخانہ خشک ہوتا ہے۔ مریض شدت کی بھوک محسوس کرتا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ پیشاب پر مکھیاں اور چیونٹیاں جمع رہتی ہیں۔ دن بدن جسم کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ چند ہی دنوں میں جسم سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کے سرپرست اور لواحقین گھر کے اندر باہر مریض کو چلتا پھرتا مردہ دیکھتے ہیں۔

۵۔ علاج : گو اس مرض کو لاعلاج کہا گیا ہے۔ جیسا کہ شروع میں عرض کیا گیا ہے۔ مگر عمدہ علاج اور پرہیز سے ضرور شفا ہوتی ہے بشرطیکہ مرض نے زور نہ پکڑا ہو۔ احتیاط سے علاج کیا جائے۔ تو بفضل خدا مریض اس موذی مرض سے نجات پا کر دوبارہ زندگی حاصل کر سکتا ہے

۶۔ ابتدائی علاج : اس سفوف کے استعمال سے چند دنوں میں فائدہ نظر آتا ہے۔ پیشاب کی مقدار ۲۴ گھنٹہ کے بعد گھٹ جاتی ہے

۱۔ ہوالشافی : برگ گڑمار ۹ ماشہ۔ زنجبیل بے ریشہ ۳ ماشہ۔ مغز تخم جامن۔ اقاقیا　　گل ارمنی۔ گل پستہ۔ جفط بلوط۔ گل مختوم ہر ایک چھ ماشہ۔ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اور چھ ماشہ

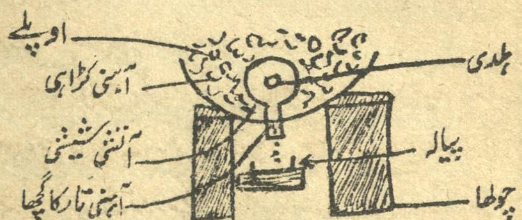
سفوف ہمراہ عرق گلاب صبح شام استعمال کریں۔

ب ۔ ہلدی ایک ایسی واحد چیز ہے ۔ جو اس مرض کو دور کرنے کے لئے تیر بہدف ہے ۔ ایسے مریض جو علاج کرتے کرتے تھک گئے ہوں اور زندگی سے تنگ اور علاج سے مایوس ہو چکے ہوں عمدہ ہلدی کا سفوف ۶ ماشہ صبح و شام کیپسول میں بند کرکے تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کریں ۔ انشاءاللہ تعالےٰ چند دنوں میں اس سفوف کو مفید پائیں گے ہلدی کا سفوف گھر پر تیار کریں ۔ ہلدی کا عمدہ ہونا لازمی ہے ۔

ج ۔ بطرز دیگر : عمدہ ہلدی پاؤ بھر لے کر جو کوب کریں ۔ ۱/۲ چھٹانک خالص گائے کے دودھ میں بھگو دیں ۔ صبح سویرے کپڑے کی پوٹلی میں ڈال کر لٹکا دیں ۔ جونہی پوٹلی خشک ہو جائے ۔ بذریعہ پتال جنتر روغن کشید کریں ۔ حاصل شدہ روغن روغن ہلدی یا سنہری روغن کے نام سے موسوم ہوگا ۔ بقدر ۱ د و ماشہ مکھن میں صبح شام استعمال کریں ۔ انشاءاللہ تعالےٰ اس روغن کو مرض کی بیخ کنی کے لئے مفید تر پائیں گے ۔ میں نے اس کو سوزاک کے مریض پر آزمایا ۔ سو فیصد کامیاب رہا ۔

پتال جنتر

سامان : ہلدی ۔ دودھ ۔ آتشی شیشی ۔ کپڑ مٹی ۔ آہنی تار ۔ پیالہ ۔ اوپلے ۔ کڑاہی آہنی جس کے پیندے میں سوراخ ہو ۔



۷ ۔ مندرجہ ذیل نسخہ حکیم ڈاکٹر چھجو لال کھتری ایم بی ایس مراد آباد کی طرف سے اخبار دیش اپکارک لاہور صفحہ ۲۲ ۔ ۵ امئی ۱۹۲۹ء کو شائع ہوا ۔ جس کو آزمایا گیا ۔ مجرب پایا ۔ اس کے استعمال سے پہلے روز پیشاب کی مقدار کم ہونے لگتی ہے یشکر بند ہو جاتی ہے ۔ تیسرے چوتھے روز مریض اپنے اندر ایک قوت محسوس کرتے ہوئے شفا کی جھلک دیکھتا ہے ۔

ہوالشافی ۔ کشتہ قلعی ۔ کشتہ فولاد عمدہ ۔ کشتہ مرجان ۔ کشتہ صدف مرواریدی ۔ کشتہ عقیق ۔ کشتہ زمرد ۔ کشتہ نقرہ ہر ایک چھ ماشہ ۔ کشتہ بیضہ مرغ ایک تولہ ۔ تخم کاہو مقشر ۔ مغز کشنیز خشک گل سرخ ۔ برادہ دندان فیل سوختہ ۔ حب کاکنج ۔ برادہ صندلین ۔ مغز تخم تربوز ۔ مغز تخم خیارین ۔ مغز تخم کدو شیریں ۔ تخم خشخاش سفید ۔ تخم خس ہر یک یک تولہ ۔ زرشک ۔ پوست آملہ ۔ مغز تخم جامن ہر ایک ۲ تولہ ۔ طباشیر کبود ۔ گل انار ۔ رب السوس ولائتی ۔ گل ارمنی ۔ گل تخم توم ۔ نشاستہ گندم ۔ گل پستہ ۔ اقاقیہ ۔ سماق ۔ صمغ عربی ۔ حب فلفل بلوط ۔ کتیرا ۔ ست گلو ۔ اصل السوس مقشر ۔ پوست درخت نیم ۔ اندر جو شیریں ۔ تخم کاسنی ۔ بار گجراتی ۔ کہربا کے شمعی ہر ایک ۹ ماشہ ۔ سلاجیت $1\frac{1}{2}$ تولہ ۔ کافور دیسی تولہ ۔ سفوف برگ گڑمار بوٹی ہموزن ہمہ ادویہ ۔

ترکیب تیاری : انار ترش کا عرق ۔ عرق کندہ دراز شیریں ۔ میں سلاجیت حل کرکے جملہ ادویات کا سفوف بنا کر ۳ ماشہ کی ٹکیہ تیار کرکے سایہ میں خشک کریں ۔

ترکیب استعمال : صبح سویرے بکری کے تازہ چھکے دودھ $\frac{1}{2}$ پاؤ کے ہمراہ ایک ٹکیہ اور شام کو ایک ٹکیہ ۷ تولہ عرق گلاب کے استعمال کریں ۔

مریض کے پینے والے پانی کے گھڑے میں برادہ صندل ۵ تولہ خس تازہ ۵ تولہ کی پوٹلی ڈال دیں ۔ ہر تیسرے روز پوٹلی بدلتے رہیں ۔

۸ ۔ کم خرچ بالانشین سہل الترکیب زود اثر نسخہ : ہوالشافی ست گلو ۔ مغز تخم جامن ہموزن لے کر سفوف بنائیں ۳ ماشہ سفوف میں کشتہ بیضہ مرغ ۳ ماشہ ملا کر شربت انار سے کھلا دیں ۔ پیاس لگنے پر بکری کا دودھ بغیر کھانڈ کے پلا دیں ۔ دودھ کا خالص ہونا نہایت ضروری ہے ۔

۹ ۔ بطرز دیگر : سفوف مغز تخم جامن ۶ ماشہ ابلتے پانی میں ڈال دیں جب ذرا رنگ آ جائے تو اتار کر چھان کر کھانڈ کی بجائے سکرین ڈال کر نوش کریں ۔ دن میں دو بار استعمال کریں ۔

۱۰ ۔ کشتہ پوست بیضہ مرغ یک رتی ۔ کشتہ زمرد $\frac{1}{2}$ رتی ۔ کشتہ طلا خالص ۲ چاول روزانہ جوارش زرعونی میں ملا کر استعمال کریں ۔

ح ۔ مغز تخم جامن سہ ماشہ ۔ سفوف برگ گڑمار بوٹی ایک تولہ صبح پانی کے ہمراہ استعمال کریں ۔

ط ۔ ست گلو ۲ تولہ ۔ برگ جامن تولہ ۔ مغز جامن تولہ ۔ اصل السوس مقشر ۲ تولہ ۔ صمغ عربی ۲ تولہ ۔ کتیرا ۲ تولہ ۔ تخم نیلوفر ۸ ماشہ ۔ گاؤزبان ۲ تولہ ۔ گل سرخ ۲ تولہ ۔ گلنار فارسی تولہ ۔ گل ارمنی ۲ تولہ ۔ تخم خشخاش ۲ تولہ ۔ صندل سفید ۲ تولہ ۔ کشتہ قلعی ۲ تولہ ۔ کشتہ مرجان ۲ تولہ ۔ کشتہ صدف ۲ تولہ ۔ کشتہ زمرد ۲ تولہ ۔ افیون ۴ ماشہ لے کر بطریق معروف سفوف تیار کریں ۔ بقدر ۶ ماشہ صبح شام ۴ ماشہ ہمراہ آب انار استعمال کریں ۔ مجرب پائیں گے ۔

ی ۔ کاغذی لیموں ۲ عدد کے رس میں مروارید بصری سہ ماشہ کو ۲ یوم بھگو کر کھرل کریں ۔ بعد ازاں ۵ تولہ روح کیوڑہ ڈال کر کھرل کریں ۔ بعدہٗ ست گلو چھ ماشہ ۔ گٹھلی جامن خستہ بریان تولہ ۔ کشتہ مرجان چھ ماشہ ۔ کشتہ فولاد ۴ ماشہ ۔ کشتہ زمرد سہ ماشہ ۔ کشتہ بیضہ مرغ سہ ماشہ ڈال کر تین چھٹانک روح کیوڑہ سے کھرل کر کے خشک کریں ۔ اور بحفاظت رکھیں ۔ بقدر یک رتی ہمراہ مسکہ تازہ اکیس دن استعمال کریں اور شفا پا کر دعائے خیر سے یاد کریں ۔

مُناجات

اے پاک یزداں تو سب کچھ دیکھتا اور سُنتا ہے تو مقتدر و توانا ہے بنا عظیم آفتاب حقیقت کی روشنی سارے جہاں میں پھیل رہی ہے تمام چہرے ہر دم تیری جانب متوجہ اور دل تیرے کوچے کے اسیر ہیں جگر تیری نہر کے پیاسے ہیں ۔ تیرے اسم اعظم کی پکار نے دنیا میں ہلچل مچا دی ہے تیرے کامل ترین کلام نے شرق و غرب میں علم بلند کر دیا ہے ۔ متوجہ ہونے والے خلوص و عاجزی سے اور ایمان لانے والے خضوع و خشوع سے تیری بارگاہ کی طرف توجہ کر رہے ہیں ۔

اے پروردگار ! سب کو تائید و توفیق عطا فرما تا کہ وہ اس جہان آفرینش کی آسائش کا سبب ہوں مشرق و مغرب کو آرائش عطا کریں عالمگیر اتحاد و الفت کا موجب ہوں ۔ نوع بشر کے خادم ہوں ۔ جان و دل سے سب قوموں کے خیرخواہ ہوں خوشی اور طمانیت کے ساتھ سب اہل ادیان کے روحانی دوست بن کر رہیں بیگانگی کی ظلمتوں کو محو کر دیں میل ملاپ کی پکار ساری دنیا میں پہنچا دیں ۔

اے خداوند عالم ! سب کو اپنی حفاظت میں پناہ دے اور اپنی بے انتہا مہربانیوں سے سب کو شادماں و کامران فرما تو ہی مقتدر و توانا ہے تو ہی سب کچھ دیکھنے اور سننے والا ہے ۔

اچار، چٹنی، پاپڑ

تیاری کا طریقہ!

پھل سبزی اور ترکاریاں موسمی چیزیں ہوتی ہیں۔ موسم گزرنے کے بعد ان کا حصول اول تو ناممکن ہوتا ہے اور اگر مل بھی جائیں تو انتہائی گراں ملتی ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو معمولی سی توجہ اور کوشش سے ایسی سبزیاں اور پھل بھی محفوظ رکھ سکتی ہیں جن کا موسم گزر چکا ہو اور اس طرح اپنے مہمانوں کو موسم گزرنے کے بعد بھی پھل سبزیاں کھلا سکتی ہیں۔ آجکل لیموں کا موسم ہے لیموں ہاضمہ کی خرابی جسم کی حدت کو کم کرنے اور گھبراہٹ، بے چینی یا متلی کی کیفیت کو دُور کرنے کے لئے بہترین چیز ہے اور اسے اچار کے لئے آپ سال بھر کے لئے محفوظ کر سکتی ہیں۔ لیموں کے اچار دو طرح تیار کئے جاتے ہیں۔

ثابت لیموں کا اچار!

دو سیر لیموں لے کر انہیں دھو کر خشک کر لیں۔ پھر چاقو کی نوک سے انہیں اچھی طرح گود دیں۔ ایک سیر لیموں کاٹ کر ان کا رس مرتبان میں نچوڑ لیں۔ باقی ایک سیر لیموں اسی رس میں ڈال کر پاؤ بھر ادرک باریک تراشی ہوئی اور حسب ذائقہ مرچ نمک ملا دیں پھر انہیں دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک ہفتہ تک روزانہ انہیں دھوپ میں رکھیں تو لیموں نرم ہو جائیں گے اور لیموں کا خوش ذائقہ اچار تیار ہو جائیگا۔

کٹے ہوئے لیموں کا اچار!

پچیس عدد لیموں لے کر ان کے دو دو یا چار چار ٹکڑے کر لیں پھر انہیں کسی شیشے کے برتن میں ڈال کر ان کے اوپر سیر بھر پسے ہوئے نمک کی تہ جما دیں۔ اس کے بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر تیس دن تک اسی طرح پڑا رہنے دیں دن میں دو تین مرتبہ اس برتن کو اچھی طرح ہلا دیا کریں۔ تیس دن بعد پانی پھینک دیا جائے اور لیموں کے ٹکڑے ایک صاف کپڑے میں ڈال کر انہیں ہلکا سا نچوڑ لیں۔ پھر دوبارہ انہیں خالی مرتبان میں ڈال دیا جائے۔ ایک علیحدہ برتن میں ½ سیر چینی کالی مرچ چار تولہ اور ادرک سوا دو تولے لے کر ان میں ایک بوتل سرکہ ملایا جائے اسے خوب جوش دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر لیموں والے مرتبان میں ڈال دیں۔ ایک ہفتہ تک اسی طرح رکھا جائے تو بہترین اچار تیار ہو جائے گا۔

ادرک کا اچار!

ایک پاؤ ادرک کو چھیل کر کدوکش سے لچھے دار کر لیں پھر ایک تولہ اجوائن ایک تولہ نمک زیرہ آدھ پاؤ لیموں کا رس ایک تولہ مرچ سب کو ملا کر چینی کے مرتبان میں رکھ دیں۔ پندرہ دن تک بالکل ہاتھ نہ لگائیں ہر روز ایک بار ہلا دیا کریں جب تیار ہو جائے تو کھائیں یہ بھوک کو بڑھاتا ہے۔ اس کو سرکہ میں بھی ڈال سکتے ہیں۔

تلی ہوئی مرچیں!

اشیاء: ہری مرچ ایک پاؤ، نمک حسب منشاء، مرچیں سرخ پسی ہوئی تھوڑی سی، پسا ہوا دھنیا، چائے کے دو چمچے، لہسن آٹھ جوئے زیرہ آدھی چھٹانک، پسی ہوئی کھٹائی آدھی چھٹانک۔

ترکیب: سب سے پہلے ہری مرچیں دھو لیں۔ اب چھری سے ان کو چاک کریں۔ اور کچھ دیر رکھ دیں۔ اب تمام مصالحہ جو لکھا ہے وہ سل پر پیس لیں ذرا گاڑھا ہو۔

اب ان کو چھری سے ہری مرچوں کے اندر بھر کر تقریباً ایک گھنٹہ رکھ دیں۔ تاکہ مصالحہ اندر جذب ہو جائے اب کڑاہی میں تھوڑا سا گھی ڈال کر اُن کو تلیں اور جب معمولی سی سُرخی آ جائے تو اتار لیں۔

یہ مرچیں دال اور سبزی کے ساتھ بہت لذیذ معلوم ہوں گی۔

چاول کے پاپڑ!

اشیاء: چاول ٹوٹا یا ثابت پاؤ سیر، نمک مرچ نصف چائے کا چمچہ سفید زیرہ نصف چائے کا چمچہ۔

چاولوں کو رات کو بھگو کر رکھ دیں صبح اُٹھ کر اُسے سل پر باریک پیس لیں جب وہ باریک پس جائیں تو کسی برتن میں ڈال کر چاولوں سے دگنا پانی اس میں ناپ کر ڈال دیں پھر اس میں نمک مرچ زیرہ بھی ڈال دیں اور پکالیں جب وہ گاڑھا ہو جائے (بہت زیادہ گاڑھا بھی نہیں ہونا چاہئے) اسے نکال کر پلاسٹک یا گتے پر دھوپ میں رکھ کر پھیلا دیں اور چاقو سے جس طرح آپ چاہیں نشان ڈال دیں۔ پھر اسے کم از کم چار پانچ دن دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔ جب وہ سوکھ کر اوپر کو اُٹھ جائیں تو اسے نکال کر کسی ڈبے میں رکھ لیں جب کوئی مہمان آئے تو اسے گھی میں تل کر پیش کر دیں۔ یہ کئی دن تک رکھے جا سکتے ہیں۔

گاجروں کا اچار

اشیا: گاجر تین سیر۔ دھنیا پسا ہوا آدھ پاؤ۔ پسی ہوئی سرخ مرچ آدھ پاؤ۔ سونف ایک چھٹانک زیرہ آدھی چھٹانک تیل ایک سیر۔ کلونجی آدھی چھٹانک نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: گاجر چھیل کر لمبی لمبی کاٹ لیں اب تھوڑا سا گرم پانی کر کے اس میں گاجریں ابال لیں جب پانی خشک ہو جائے تو گاجریں ٹھنڈی کر کے رائی اور نمک پیس کر چھڑک دیں دو دن تک سایہ میں رکھا رہنے دیں اب دو دن بعد تیل گرم کر کے زیرہ اور ہینگ کا بھگار دیں۔ تیل اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب سب پسا ہوا مصالحہ گاجروں میں ملا دیں۔ کلونجی میں ڈال دیں۔ نہایت لذیذ اچار تیار ہے۔



گاجریں عمدہ قسم کی بیس سیر لے کر چھلکا وغیرہ اتار کر پھانکیں کر لیں اور نمک مرچ حسب ضرورت ملا دیں۔ مرچ سیاہ ایک تولہ۔ آمچور کھٹائی ایک سیر۔ رائی ایک پاؤ پیس کر ملا دیں اور برتن کا منہ بند کر کے رکھ دیں۔ دو ہفتے بعد استعمال کریں نہایت لذیذ ہوگا۔

ترکیب: (دیگی پانی میں) گاجریں پہلے اُبال کر سرد کر لیں۔ سرد ہونے پر دوسرے برتن میں ڈال کر پانی دیں۔ پانی کم از کم چار انچ گاجروں سے اوپر رہے لیکن پانی پہلے ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب نمک مرچ حسب ضرورت، رائی گاجروں کا بیسواں حصہ ڈال کر ایک ہفتہ تک رکھنے کے بعد استعمال کریں۔ گاجروں کے اچار کا پانی نہایت فائدہ مند ہوتا ہے اس کو بھی استعمال کریں اس کو پینے سے قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہ لیجئے دو قسم کا اچار تیار ہے۔

آم کی چٹنی

امبیاں ایک سیر۔ ادرک ڈیڑھ چھٹانک۔ لہسن ڈیڑھ چھٹانک۔ پیاز ڈیڑھ چھٹانک۔ کلونجی ڈیڑھ چھٹانک۔ دھنیا سبز ڈیڑھ چھٹانک۔ پودینہ ڈیڑھ چھٹانک۔ الائچی ڈیڑھ ماشہ۔ تیل دو چھٹانک۔ نمک نصف چھٹانک۔

طریقہ اول: امبیوں کو چھیل ڈالیں اور چھوٹی چھوٹی کاٹ کر دھوپ میں رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو کلونجی چھوڑ کر باقی تمام مصالحوں کے ہمراہ اس کو کسی چیز پر خوب رگڑ ڈالیں جب باریک ہو جائے تو سرکہ میں نمک حل کر کے کلونجی چٹنی میں ثابت ہی شامل کر دیں اس کے بعد حل شدہ نمک اور تیل اس میں ملا دیں اس کے بعد اس کو بھر کر رکھ دیں اور تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد اسے استعمال کریں اعلےٰ درجہ کی خوش ذائقہ چٹنی ہوگی۔

املی کی چٹنی

املی بغیر بیج ایک سیر۔ لہسن ایک چھٹانک۔ ادرک ایک چھٹانک۔ سرخ مرچ پسی ہوئی آدھ چھٹانک۔ پسی ہوئی دارچینی آدھ چھٹانک۔ کشمش ڈیڑھ پاؤ۔ کھانڈ آدھ سیر۔ نمک ایک چھٹانک۔ خالص سرکہ ایک بوتل متذکرہ بالا اشیاء ایک دیگچی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب اچھی طرح پک جائے تو دیگچی میں سے نکال کر شیشے کی بوتل میں بھر لیں۔



خفیہ صدری و اسراری مجرّبات

اکسیر العین زنک سلفاس ۳ ماشہ۔ کیلومل ۴ ماشہ۔ بورک ایسڈ ۲ ماشہ زنک آکسائڈ ۲ ماشہ۔ پوٹاشیم برومائیڈ ۳ ماشہ تمام اجزاء کو غبار آسا باریک کر کے محفوظ رکھیں۔ اور رات کو دو دو سلائی آنکھوں میں لگایا کریں۔ صبح ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھوئیں۔

آنکھوں کے لئے بے نظیر سرمہ ہے۔ نظر کو تیز کرتا ہے۔ اور عینک کی عادت چھڑا دیتا ہے۔

اکسیر الامراض قلمی شورہ ۵ تولہ سلفیورک ایسڈ ڈِل ۱ تولہ۔ قلمی شورہ کو باریک پیس کر تیزاب گندھک میں ملائیں۔ برتن مٹی یا چینی کا ہونا چاہیئے۔ جب دھواں بند ہو جائے تو اس مرکب کو کسی اینٹ آب نارسیدہ پر الٹ دیں۔ تاکہ اینٹ تیزابیت کو جذب کرلے۔ پھر دوبارہ باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی گلقند میں لپیٹ کر کھائیں۔

پیٹ کا درد۔ ہیضہ۔ قراقر شکم۔ بھوک کا بند ہونا وغیرہ امراض میں مفید ہے۔ خارش میں یہ دوا دہی اور روغن سرسوں میں ملا کر جسم پر ملیں۔ دانتوں کا منجن بنانا ہو تو نمک طعام ۵ تولہ میں ۱ تولہ یہ دوا ملا کر دانتوں پر ملیں۔ سرمہ بنانا ہو تو یہ دوا ۱ تولہ ۵ تولہ سرمہ سیاہ میں یک جان کر کے بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں دھند جالا گروں کو مفید ہے۔

اکسیر اوجاع سورنجاں شیریں ۵ تولہ تخم کاہو ۵ تولہ۔ دھنیا ۵ تولہ اسپرین ۱ تولہ۔ اینٹی فابرین ۱ تولہ۔ کیفین سائٹراس ۱ تولہ۔ گیرو ۶ ماشہ۔ چینی سب دواؤں کے برابر۔ سب دوائیں کوٹ پیس کر رکھ لیں۔

ایک ماشہ تازہ پانی سے کھلائیں۔

ہر قسم کے دردوں کے لئے مجرب دوا ہے۔ پسینہ لا کر بخار بھی اتار دیتی ہے۔

اکسیر بخار بچگان انیس ۱ تولہ۔ چینی دانہ دار ۱ تولہ دونوں کو پیس کر رکھ لیں ایک رتی یہ دوا عرق گاؤ زبان ایک چمچہ میں حل کر کے بچہ کو پلائیں۔ بچوں کے ہر قسم کے بخاروں میں مفید ہے۔

اکسیر پیچش ورچ ۵ تولہ۔ قلمی شورہ ۱ تولہ۔ افیون ۳ ماشہ۔ ورچ اور قلمی شورہ کو الگ الگ باریک کپڑ چھان کر کے ملائیں۔ افیون کو عرق گلاب میں حل کر کے داخل کریں۔ تمام سفوف افیون آمیز عرق میں بھیگ جانا چاہیئے۔ دو گھنٹے کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں۔ یا ویسے سفوف رہنے دیں۔

دو رتی یہ سفوف تازہ پانی سے دن میں صرف دو بار یعنی صبح و شام استعمال کریں۔ پیچش کے لئے بہترین نسخہ ہے۔ زحیر خواہ کاذب ہو خواہ صادق۔ ہر حالت میں مفید ہے۔

اکسیر دیدان مصبر۔ کمیلہ۔ کیلومل۔ سینٹونین ہموزن سب کو باریک پیس کر رکھ لیں۔ بچوں کو ۲ رتی۔ بڑوں کو ایک ماشہ عرق بادیان کے ساتھ استعمال کرائیں۔

پیٹ کے کیڑوں۔ کدو دانوں اور کینچوؤں کو نکال دیتی ہے اور ان کی دوبارہ پیدائش رک جاتی ہے۔

اکسیر ضیق النفس نوشادر۔ قلمی شورہ۔ دنداسہ۔ تمباکو کڑوا دیسی ہر ایک ۵ تولہ۔ آخری دو دواؤں کو ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھا حصہ پانی باقی رہے۔ اتار کر چھان لیں۔ اور پہلی دواؤں کو ان میں کھرل کر کے خشک کریں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔

نصف رتی یہ دوا گلقند میں لپیٹ کر کھلائیں اگر قے لانا مقصود

ہو تو چار رتی دوا گرم پانی سے دیں۔ یا طبیعت کا اندازہ کر کے وزن کم و بیش کر لیں۔

بلغمی ضیق النفس (دمہ) کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔

آم کی میٹھی چٹنی آم کا کچا گودا آدھ سیر۔ سرکہ ۵ تولہ۔ ادرک ۵ تولہ۔ لونگ۔ الائچی کلاں۔ مرچ سیاہ۔ زیرہ سیاہ ہر ایک اتولہ۔ نمک طعام ۵ تولہ۔ کھانڈ آدھ سیر۔ پہلے آم کے گودے کو خفیف سا جوش دے کر پیس لیں۔ پھر باقی چیزوں کو کوٹ پیس کر تیار رکھیں اور کھانڈ کا سرکہ میں قوام بنائیں اور تمام چیزوں کو ملا کر چٹنی بنا لیں۔

خوش ذائقہ۔ ہاضم طعام اور مفرح ہے۔ موسم برسات اور ہیضہ کے دنوں میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ گرمی کے دنوں میں اگر کھانے کے ساتھ اسے زیرِ استعمال رکھا جائے۔ تو آدمی بہت سی تکلیفوں سے بچا رہتا ہے۔

برقی نسوار پرمینگنٹ آف پوٹاش اتولہ سوڈا بائیکارب۔ اتولہ دونوں کو خوب اچھی طرح کھرل کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت بطور نسوار استعمال کریں۔ خوب چھینکیں آئیں گی۔ اور غلیظ مواد بکثرت خارج ہوگا۔ اگر چھینکیں زیادہ آئیں اور انہیں بند کرنا چاہیں تو ذرا سے گھی کی نسوار لیں۔

نزلہ زکام جو بند ہو اس کے لئے نہایت مفید ہے۔ دردِ سر اور دردِ شقیقہ کو بھی نافع ہے۔

بے نظیر منجن عاقرقرحا۔ زنجبیل۔ مرچ سیاہ۔ نمک سیاہ۔ پھٹکڑی بریاں۔ انزروت (ماسخورہ) مصطگی۔ سہاگہ بریاں۔ سنگِ جراحت۔ لونگ۔ کتھہ سفید۔ دانہ الائچی خورد۔ زیرہ سفید۔ طوطیا بریاں ہر ایک ۲ تولہ سب اجزا کو الگ الگ کپڑچھان کر کے یک جان کریں۔

صبح و شام دانتوں پر انگلی سے ملیں۔

دانتوں کا ہلنا۔ مسوڑھوں سے خون آنا۔ دانتوں کو پانی لگنا۔ دانتوں کا میلا پن اس کے استعمال سے دُور ہو جاتے ہیں۔

جسم انسانی

حکیم عبدالمجید عفی اللہ عنہ فاضلِ دیوبند

سر کی تشریح

سر بدن سارے کا ہے سردار اس میں ہے دماغ
عقل و دانش کا اسی میں بھی منور ہے چراغ
ہے انہی چیزوں سے ہم کو رتبہ حیوانات پر
اشرف المخلوق بھی کہلاتے ہیں اس بات پر
سارے انسانی بدن کا ہے مجازی حکمران
جملہ کاروبار دنیاوی اُسی سے ہیں رواں
اس میں ہو جائے اگر کوئی خرابی یا کمی
تو نہیں رہتا کسی بھی کام کا پھر آدمی
سر میں ہیں بہتیری چیزیں نام اُن کے مختلف
حال ان کے مختلف ہیں کام ان کے مختلف

آنکھ

آنکھ سے ہم دیکھتے ہیں گونا گوں اشکال کو
اِس جہاں کے خوش مناظر کی لطافت حال کو

ناک

ناک سے ہم سونگھتے ہیں بھینی بھینی بوئے خوش
روح کو ہوتی ہے راحت قلب در پہلوئے خوش

کان

کان سے ہم جنس کی سنتے ہیں باتیں جو کہے
جانداروں کی زبان سے ہر طرح کے چہچہے!

زبان

اور کرتے ہیں زبان سے پُر فصاحت بات چیت
نعمتوں کے بھی مزے لیتے ہوئے گاتے ہیں گیت

طبی دنیا میں ہلچل مچا دینے والی بیسویں صدی کی مایہ ناز تالیف

طبی انسائیکلوپیڈیا (حصہ اوّل)

مصنفہ: حکیم نور محمد چوہان

یہ کتاب سینکڑوں مشرقی اور مغربی کتب ہائے طب کی مدد سے عرصہ بارہ سال میں تیار ہوئی جس نے طبی دنیا میں ایک تہلکہ مچا دیا ہے

مختصر فہرست مضامین ملاحظہ فرمائیے!

موتیابند کا بغیر اپریشن علاج۔ صرف پندرہ منٹ میں بلا اپریشن بواسیر کے مسّے غائب اور بواسیر دور۔ سر کے بالوں کا گرنا۔ طلسمی گولیاں۔ گولڈن آئینٹمنٹ۔ موتیابند کا سرمہ۔ روشن چراغ۔ پائیوردل۔ اکسیر دمہ۔ جگری۔ اکسیر عجیب۔ اکسیر راحت۔ عرق طحال۔ اکسیر ہیچش۔ اکسیر سنگرہنی اکسیر بواسیر۔ ذیابیطس شکری۔ ہائیڈروسل کا بلا اپریشن علاج۔ تریاق پتھری۔ گنورین۔ اکسیر سوزاک۔ دوائے دق۔ مرہم اعجاز۔ طلسمی مرہم۔ کاربنکل۔ لاہوری پھوڑا۔ اکسیر ناسور۔ اکسیر ناروا۔ تریاق مار گزیدہ۔ مردانہ پوشیدہ علاج۔ سپرمول۔ قرص ملین۔ حب قبض کشا۔ اکسیر احتلام۔ سفوف مغلظ۔ اکسیر مرہم۔ اکسیر معدہ۔ اکسیر جگر۔ نوید صحت۔ کجی و لاغری۔ سستی۔ ٹکور۔ طلاء مجلوق۔ طلاء خاص الخاص۔ قوت باہ۔ کیمیائے عشرت۔ سنہری گولیاں۔ نشاط خیز معجون فلک سیر۔ شاہی گولیاں۔ مقوی باہ مکھن۔ امساکی گولیاں۔ زنانہ پوشیدہ امراض اور علاج۔ لیکوریا۔ اکسیر سیلان الرحم۔ سیلانی۔ دوائے سفید پانی۔ حلوائے سپاری پاک۔ حیض۔ حبس الطمث۔ حب اکسیر رحم۔ حیض کشا بتیاں۔ شربت مدر حیض۔ کثرت طمث۔ سفوف حیض۔ حبس الدم۔ اسقاط حمل۔ حب حمل۔ اکسیر اسقاط۔ ہسٹریا۔ تریاق ہسٹریا۔ اختناق الرحم۔ اکسیر بادِ گولہ۔ حب ہسٹریا۔ برتھ کنٹرول سے متعلق ضروری ہدایات اور ادویات۔ مختلف دھاتوں کے کشتے تیار کرنا۔ دھاتوں کی صفائی۔ آسان فارماکوپیا۔ پیٹنٹ ادویات۔ بچوں کے لئے آیورویدک مجربات۔ بچوں کی بیماریوں کی پہچان۔ معدنیات کے انگریزی نام۔ آیورویدک اصطلاحات وغیرہ۔

قیمت چار روپے پچاس پیسے ڈاک خرچ الگ۔

حصہ دوم

(مختصر فہرست مضامین) کیمیاگروں کے سینے کے راز۔ شنگرف کا قائم النار ہونے کا نسخہ۔ کشتہ طوطیا و تانبہ بہ رنگ سفید۔ کشتہ نقرہ جاذب سیماب۔ سونے کا پانی۔ مروارید سیال۔ فولاد محلول اکسیری۔ روغن آملہ سار گندھک انڈے کا تیل۔ سم الفار تیل۔ ایک دن میں فولاد کا منوں کشتہ تیار کرنا۔ فولاد مثل مکھن۔ ایک چٹکی سے ہر قسم کا کشتہ تیار کرنا۔ شنگرف سے پارہ بنانا۔ ایک دن میں سیروں گندھک کا روغن بنانا۔ سم الفار مومیا۔ ایک گھنٹہ میں سورن رنگ تیار کرنا۔ مشہور آیورویدک دوا شنگھ دراو بنانے کا راز۔ ہیرے کا کشتہ۔ چند منٹ میں پارہ کی گولی بنانا۔ انگریزی ادویات۔ فاسفورس کریم۔ فاسفورس کا تیل۔ شربت فاسفورس۔ کیسٹوفین۔ قرص بنفشہ۔ عینک توڑ سرمہ۔ کیفی اسپرین۔ سپر گوئن۔ ٹکچر بن بلز۔ زمبک۔ پین بام۔ سفوف لوتوی۔ پیپی کی مرہم۔ ہنگول۔ سیفول۔ کانکول۔ فروٹ سالٹ۔ کف سیرپ۔ لال شربت۔ ایسٹن سیرپ۔ ایسٹن پلز کرشمہ عقاقیر۔ حب حیضہ۔ میٹھا پھل۔ کندن۔ امرت دھارا۔ بھیم سینی کافور۔ سرمہ۔ کوکا۔ خشکا۔ سفوف عشرت۔ حب ممسک۔ معجون اکسیر البدن۔ اکسیری نامردی۔ قبض کشا کھانڈ۔ حب احمر۔ طلا ہیرے دار۔ محافظ اولاد۔ تریاق اولاد۔ مقوی باہ چھوہارے۔ کایا کلپ رسائن۔ بلا آپریشن "اپنڈے سائیٹس" آنت اترنے اور فوطہ بڑھنے کا علاج۔ ایسے ہزاروں نسخے اس کتاب کی زینت بنائے گئے ہیں۔ ہر نسخہ اپنی جگہ مکمل اور وضاحت سے درج کیا گیا ہے یہ کتاب ہر مطلب اور ہر گھر میں ہونی لازمی ہے۔ طب کے سلسلہ میں اس سے بڑھ کر ٹھوس کتاب آج تک نہیں شائع ہوئی۔

قیمت چار روپے پچاس پیسے۔ حصہ سوم چھ روپے ڈاک خرچ الگ

کشتہ جات اکسیری (طبع دوم)

حکیم حاجی ڈاکٹر غلام نبی صاحب زبدۃ الحکماء۔ اس کتاب میں کشتہ سازی کے متعلق تفصیلی معلومات انتہائی تجسس و تحقیق کے ساتھ پیش کی گئی ہیں۔ جو نسخہ جات سادھوؤں کی مدت العمر خدمت کرنے پر سنیاسیوں کی ناز برداریاں کرنے اور ہزاروں روپیہ خرچ کرنے پر بھی حاصل نہیں ہوتے۔ ان کو کشادہ دلی سے بلا بخل اس میں شائع کیا گیا ہے۔

قیمت بلا جلد تین روپے

مکتبہ رفیق روزگار ۱۰۔اے عقب پیر مکی شریف لاہور ۲

کمپونڈر گائیڈ
(نیا ایڈیشن)

مرتبہ ڈاکٹر ممتاز حسین ایم بی بی ایس اور ڈاکٹر اختر حسین اعوان ایم ڈی - اب یہ کتاب تیرھویں بار شائع ہو چکی ہے - جس سے اس کتاب کی مقبولیت کا اندازہ کیا جا سکتا ہے - پہلے حصہ میں کیمیا (کیمسٹری) دوسرے حصے میں طبیعات (فزکس) پر ابتدائی معلومات مہیا کی گئی ہیں - اور تیسرے میں فن دوا سازی پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے - یہ کتاب اس لائق ہے کہ ہر کمپونڈر اور کیمسٹ اسے ہاتھوں ہاتھ خریدے اور اس میں بتائی ہوئی ہدایات کے مطابق ڈاکٹری نسخے تیار کر کے فائدہ اٹھائے -

ضخامت ۳۳۶ صفحات - قیمت بلا جلد -/۹ مجلد سنہری ۱۰/۵۰

بجلی کے طالب علموں، مستریوں اور انجنیروں کیلئے خوشخبری

الیکٹرک گائیڈ
(مصنفہ پروفیسر نریندر ناتھ)

جو کہ صوبائی اور مرکزی سرکاروں کی طرف سے منظور شدہ نصاب برائے سپروائزران امتحان کے مطابق ہے اس کتاب کا نیا ایڈیشن بہت سے کار آمد اور نئے اصولوں کے مطابق ریوائزڈ کر کے چھپوایا گیا ہے اس سے بہتر کتاب اردو زبان میں دوسری نہیں ہے اس میں ہر قسم کی الیکٹریکل مشینری موٹر ڈائنمو، آرمیچر وائنڈنگ ٹرانسفارمر، ڈائرکٹ کرنٹ، الیکٹرک موٹر میٹر اور الیکٹرو میگنٹس وغیرہ کے کل حالات چلانے بند کرنے، بیٹری سوئچ بورڈ - اے - سی - ڈی سی مشینیں با تصویر معہ ڈکشنری وغیرہ اور سرکاری قواعد امتحان، سپروائزران، کے امتحانی پرچے - سوالات حل شدہ معہ الیکٹریسٹی رولز وغیرہ بھی درج ہیں - صفحات لگ بھگ چھ صد علاوہ ہاف ٹون - تصاویر اشکال ڈیڑھ سو سے اوپر - مجلد کتاب کی قیمت -/۷ روپے

رہنمائے بجلی
(مصنف نریندر ناتھ بی ایس سی)

اس کتاب کا نواں ایڈیشن مزید نئے مضامین اور ہنڈ وائرنگ کے اضافہ کے ساتھ شائع کیا گیا ہے - الیکٹریشن وائرمین اس کتاب کو منگوا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں - بجلی کا کام کرنے والوں کے لئے ایک نہایت کامیاب کتاب - قیمت ۵ روپے ڈاک خرچ بذمہ خریدار

اچار، مربے، چٹنیاں

اس کام کی تجارت کر کے لاکھوں روپے کمائے جا سکتے ہیں - خوش ذائقہ اچار، مربے، چٹنیاں تیار کرنے سے پہلے یہ کتاب ضرور پڑھیں ہر قسم کی لذیذ اور خراب نہ ہونے والی چٹنی بمصالحہ دار - سادہ - مفید اور مفرح بنانے کے طریقے - قیمت صرف دو روپے ڈاک خرچ بذمہ خریدار

کلید کیمیا
(حصہ اول و دوم) کشتہ الماس کے متعلق خفیہ رازوں کا انکشاف گم کردہ راہ جہوسین کی صحیح راہنمائی اس سے ہو سکتی ہے نامردی - تپدق - فالج - ذیابیطس اور اعضاء رئیسہ کی کمزوریاں وغیرہ کو نیست و نابود کر کے نئی جوانی پیدا کرنے والے نسخہ جات کا نادر مجموعہ ہے - تمام ارواح - انفاس - احجار وغیرہ کو قائم کرنے اور آئندہ اعمال کی عقدہ کشائی کی گئی ہے -

قیمت ہر حصہ دس روپے

گھیکوار کے اسرار

گھیکوار اپنے عجیب و غریب خواص کے لحاظ سے کثیر الاستعمال ادویہ میں شمار ہوتا ہے - اس رسالہ میں صرف اسی کے متعلق ویدک - یونانی - ڈاکٹری - ہومیوپیتھک - علوم طب کی رو سے جامع معلومات پیش کی گئی ہیں -
گھیکوار کے ذریعے خطرناک امراض کا شافی علاج اور مفرد استعمال کے طریق وضاحت سے بیان کئے گئے ہیں - قیمت ۱/۷۵

آک کے کرشمے
(با تصویر)

اس میں آک یعنی مدار کی قدیمی تاریخ جدید تحقیق - پرانے توہمات اور آک کے متعلق عجیب و غریب روایات کا تذکرہ - آک کے سحر کار اثرات کا بیان - اور اس کے ذریعہ شدید امراض کا شافی علاج لکھا گیا ہے

قیمت ۱/۲۵

تاثیرات خرمہرہ
(با تصویر)

یعنی کوڑیوں کے چٹکلے جس میں خرمہرہ کی نسبت قدیم و جدید تحقیق - علمی و عملی معلومات - آسان نسخے سہل کشتے معمولی اور شدید امراض کا کوڑیوں کے ذریعے علاج لکھا گیا ہے -

قیمت ۶۲ پیسے

ہوم ڈاکٹر یا گھر کا حکیم
(با تصویر)

طبع یازدہم - مؤلفہ حکیم مظفر حسین اعوان اور ڈاکٹر اختر حسین اعوان اس کتاب میں سر سے پاؤں تک ہر مرض کے علامات - اسباب - تشخیصی نکات اور یونانی و ڈاکٹری علاج پہلو بہ پہلو درج ہیں اور ڈاکٹری کی اپٹو ڈیٹ معلومات معہ انجکشن ٹریٹمنٹ درج کی گئی ہیں - زہریلے جانوروں کے کاٹے کا علاج - پیشاب کا کیمیاوی امتحان - جونکیں لگانا - انیما کرنا - پچکاری کرنا - خشک گلاس لگانا اور بلڈ پریشر معلوم کرنا -

قیمت بلا جلد ۱۵ روپے

العین

مؤلفہ حکیم عبد العزیز - یہ معالجات چشم کے لئے بہترین کتاب ہے - اس میں آنکھوں کی حفاظت تشریح امراض - اسباب و علامات اور علاج کے متعلق مفید معلومات پیش کی گئی ہیں - عینکوں کے استعمال اور آنکھوں کے اپریشن کے متعلق بھی ذکر ہے - قیمت ۲/۲۵ روپے مجلد -/۳ روپے

کیفیات دار چکنا

مؤلفہ حکیم عبد المجید عتیقی - اس رسالہ میں دار چکنا کی نسبت یونانی - ویدک ڈاکٹر اور ہومیوپیتھک علوم طب کی رو سے علمی و عملی معلومات قدیم و جدید تحقیقات ہر قسم کے معمولی اور شدید امراض کا تیر بہدف علاج - کشتہ جات کی آسان و مجرب تراکیب اور صنعتی نسخہ جات نہایت وضاحت سے درج ہیں -

قیمت ۱/۵۰

معلومات شنگرف

شنگرف کے متعلق قدیم و جدید تحقیق مختلف علوم طب کی روشنی میں لکھ کر اس کی نسبت ہر قسم کی معلومات پیش کی گئی ہیں کیمیاوی اعمال - کشتہ جات - اور صنعتی استعمالات کے عجیب و غریب رموز بیان کئے گئے ہیں - قیمت ۳ روپے

مکتبہ رفیق روڈ گارڈا - اے عقب پیر مکی شریف لاہور ۲

معلومات رسکپور

اس کتاب میں رسکپور کی نسبت جو طبی اور صنعتی معلومات کو یک جا فراہم کیا گیا ہے ۔

قیمت ۱/۷۵

تجربات زرنیخ

ہڑتال اور اس کے اقسام مینسل ۔ گاؤدنتی وغیرہ کے متعلق طب یونانی و یدک ۔ ڈاکٹری اور ہومیوپیتھک علوم کی رو سے جدید و قدیم تحقیقات افعال و خواص ۔ بہترین بہدف نسخہ جات ۔ تراکیب کشتہ جات ۔ کیمیاوی اعمال اور صنعت و حرفت کے کار آمد نسخہ جات غرض ہڑتال کی نسبت اپنی طرز کی پہلی اور بہترین کتاب ہے ۔

قیمت فی جلد ۲/۵۰

اعمال کچلہ

اس کتاب میں کچلہ جیسی مفید اور مقوی نبات کے متعلق طبی ۔ ڈاکٹری اور ویدک معلومات کا انتہائی ذخیرہ بڑی تحقیق کے ساتھ پیش کیا گیا ہے کچلہ کے سمی اور مضر اثرات کو زائل کرنے کی ترکیبیں اور اس کے زہر کو جسم انسانی سے خارج کرنے اور کچلہ کی اصلاح و تدبیر کے طریقے بیان کئے گئے ہیں ۔

قیمت ۱/۲۵

دھتورہ کی ساحری

دھتورہ بھی ایک مقوی اور زود اثر دوا ہے اس کے ذریعہ ہر قسم کے شدید اور معمولی امراض کا دفعیہ لکھا گیا ہے ۔ یونانی ۔ ویدک ۔ اور ڈاکٹری علوم کی روشنی ڈالی گئی ہے ۔

قیمت ایک روپیہ

جڑی بوٹیاں مع خواص

(باتصویر)

مولفہ حکیم عبد العزیز اس کتاب میں سو سے زائد بوٹیوں کے مترادف نام شناخت مقام و موسم ۔ پیدائش افعال و خواص ۔ تراکیب استعمال ۔ ان کے مرکبات ۔ کشتہ جات کی متعدد تراکیب وضاحت کے ساتھ درج ہیں ۔

قیمت ۳/۵۰

مجربات باوا شام گہر سنیاسی

باوا شام گہر سنیاسی ایک مشہور کیمیا گر اور سنیاسی بزرگ تھے ان کی قلمی ہندی بیاض اتفاق سے دستیاب ہو گئی تھی ۔ اسے جناب کامل صاحب نے مع اپنے مجربات کے اب چوتھی بار شائع ہوئی ہے ۔

قیمت ایک روپیہ

بیاض سید بہاول شاہ غازی

یہ ایک صوفی بزرگ کے تجربات ہیں اور کسی پرانی بیاض کا اردو ترجمہ ہے ۔ اس میں بہت سے اکسیری نسخہ جات کے متعلق حل و عقد و قیام ارواح وغیرہ کی مستند تراکیب درج ہیں ۔ کل نسخہ جات کی تعداد ۱۱۴ ہے ۔ تیسری بار شائع ہوئی ہے ۔

قیمت ایک روپیہ

عملیات نادرہ

ترجمہ مجربات حکیم طمطم ہندی معہ ملفوظات شیخ شہاب الدین سہروردی ۔ اس کتاب میں عجیب و غریب اعمال حب و البغض و تفریق طلسمات نیز نجات اور علم جفر و نجوم کے نہایت قیمتی اور صحیح طریقے و قواعد وضاحت کے ساتھ درج ہیں ۔ تسخیر قلوب اور دیگر علوم عربیہ کے متعلق عجیب و غریب اور آسان عملیات کا اظہار کیا گیا ہے ۔

قیمت مجلد ۲ روپے

اعمال حب و تسخیر

آپ کے مصائب کا حل ۔ آپ کے دینی و دنیاوی مقاصد کا حصول ۔ اس کتاب کے کسی ایک عمل پر موقوف ہے ۔ اس کتاب میں وہی اعمال لکھے ہیں جو حکیم عبد العزیز اور حکیم امام الدین کے مجرب و آزمودہ اور زیر عمل تھے ۔ ہر ایک عمل کے ساتھ اجازت نامہ بھی درج ہے ۔

قیمت ۱/۵۰

کاشف رموز کیمیا

یہ علم کیمیا پر ایک مکمل اور مستند کتاب ہے اس کتاب میں علم کیمیا کی تاریخ ۔ محققانہ بحث قدیم علم الصنعت و جدید کیمسٹری کے رموز و نکات ۔ کیمیاوی اصطلاحات اور معمہ جات کا حل نہایت واضح طور پر بیان کئے گئے ہیں ۔ کیمیاوی بوٹیوں کا مفصل تذکرہ اور ان کے ذریعہ اعمال کی شگفت و شکست قیام ارواح و اجساد وغیرہ ہر ایک دھات اور جواہرات کے طبی ۔ کیمیاوی اور صنعتی افعال و خواص ۔ اکسیر البدن نسخہ جات ۔ و تراکیب نسخہ جات کے علاوہ سونا ۔ چاندی لعل ۔ زمرد اور موتی وغیرہ بنانے کی ترکیبیں مفصل دی گئی ہیں ۔

سفید کاغذ قیمت ۷/۵۰

جامع الغفافیر (باتصویر)

جلد اول و دوم

اس کتاب کے متعلق صرف قدیم نظریات پر اکتفا نہیں کیا گیا ہے ۔ بلکہ ہر بوٹی کے متعلق جدید تحقیقات کا حصہ خصوصیت کے ساتھ قابل دید ہے ۔ ہر ایک بوٹی کے جسقدر نام زبانوں میں مروج ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں ۔ نیز ہر ایک بوٹی کی تاریخ ۔ مقام پیدائش ۔ ماہیت و شناخت اقسام بروئے طب ہائے مختلفہ کیمیائی تجزیہ ۔ مزاج درجہ یونانی ۔ ویدک اور مغربی طب کی رو سے دھاتوں کو کشتہ کرنے کی آسان تراکیب اور اکسیری اعمال کے رموز انتہائی تحقیقات کے بعد پیش کئے گئے ہیں ۔ قیمت حصہ اول ۹/۵۰ حصہ دوم ۱۱/-

سائنس کی روشنی میں

ہند و پاکستان کی جڑی بوٹیاں

(باتصویر) چوتھا ایڈیشن

مصنفہ صوفی لچھمن پرشاد

صفحے تقریباً سوا پانچ سو

رنگین گرد پوش سائز $\frac{20 \times 30}{16}$

اس کتاب میں قریباً ہر اہم ادویہ میں استعمال ہونے والی بوٹیوں کا حال پورا پورا درج ہے ہر بوٹی کا نام انگریزی نباتاتی (بوٹانیکل) سنسکرت ہندی اور اردو میں بہت سی بوٹیوں کا گجراتی یا بنگالی میں بھی دیا گیا ہے ۔ ان کے پیدا ہونے کی جگہ پہچاننے کا مفصل طریقہ مقامی نام آیورویدیونانی اور ایلوپیتھی کے لحاظ سے ہر بوٹی کے طبی خواص

کون کون بیماریوں میں ان کا استعمال مفید ہے طریقہ استعمال پر مفصل روشنی ڈالی گئی ہے اہم بوٹیوں کی ۴۷ تصویریں بھی کتاب میں شامل ہیں آخری حصہ میں ۳۳۷ بوٹیوں کے تجارتی انگریزی ناموں کی فہرست درج ہے ان کی مدد سے امریکہ یا یورپ سے تجارت کر کے بہت نفع حاصل ہو سکتا ہے۔ قیمت چھ روپے ڈاک خرچ بچاپنویں پیسے

ہومیوپیتھک اردو میٹریا میڈیکا

مصنفہ ڈاکٹر دولت سنگھ

ڈاکٹر صاحب نے نہایت محنت اور جانفشانی سے اردو میں میٹریا میڈیکا تیار کیا ہے۔ چھ سو سے زائد ادویات کی سر سے پاؤں تک کی علامات۔ دوا کی طاقت۔ اور اس کا استعمال وغیرہ سب کچھ درج ہے۔

قیمت ۱۲ روپے علاوہ محصول ڈاک

مفید چارٹ

جدید ہومیوپیتھک چارٹ دو حصے۔ ان ہر دو حصوں میں پریکٹس کے تجربات کا نچوڑ پیش کیا گیا ہے۔ عام بیماریوں میں ان کی مخصوص علامات مجربات ادویات وغیرہ کو اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ معالج بوقتِ ضرورت موٹی موٹی کتب کی ورق گردانی سے بچ کر ان چارٹوں کے ذریعے سے مرض کے علامات اور دوا منتخب کر سکتا ہے۔

قیمت ۲/۲۵

خفیہ شہنشاہی کوک شاستر اصلی

(با تصویر)

مصنفہ۔ پنڈت کوکا جنسیات یہ اصلی اور مکمل کوک شاستر ہے جو رنگین تصاویر سے مزین ہے

اس میں مجربات بوعلی سینا بھی درج کر دئے گئے ہیں۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ مرد اور عورت کے خفیہ تعلقات پر اردو زبان میں اس سے بہتر کتاب کہیں سے بھی نہیں ملے گی۔

قیمت صرف ۴ روپے علاوہ محصولڈاک

گرہستھ شاستر

شادی شدہ جوڑے کے لئے نہایت ضروری پرائیویٹ کتاب۔ عورت کی فطرت اور دلی امنگوں کا دلچسپ مطالعہ۔ سائنس کے نہایت قیمتی مخفی بھیدوں پوشیدہ راز۔ آڑے وقت وقت کام آنے والے مشورے۔ پیار و محبت کے کامیاب گُر ہیں۔

قیمت ۲/۵۰ پیسے علاوہ محصولڈاک

ہدایت نامہ خاوند

یہ مشہور و معروف کتاب شادی شدہ مرد و عورت کے لئے لکھی گئی ہے جس میں مفید نصیحتیں۔ کار آمد اور راز کی باتیں۔ خفیہ ہدائتیں درج ہیں۔

قیمت ۳ روپے

ہدایت نامہ بیوی

مصنفہ کویراج ہر نام داس نئی نویلی دلہن کے لئے بہترین تحفہ جو علاوہ امور خانہ داری کے خاوند کے ساتھ بہترین جنسی تعلقات قائم کرنے کی عملی ہدایات۔ مفید مشورے پرورش اطفال کی ہدائتیں درج ہیں۔

قیمت ۳ روپے

ہومیوپیتھک انجکشن چارٹ

مرض کے متعلق فوری تجویز کرنے کے لئے یہ چارٹ تیار کیا گیا ہے۔ قیمت ۱/۵۰

- طبی تشریح چارٹ۔ ہڈیوں اور دورانِ خون کی تشریح کے لئے یہ چارٹ منگوائیے۔ قیمت ایک روپیہ
- ہڈیوں کا رنگین چارٹ۔ جسم انسانی کی مکمل ہڈیوں کا خاکہ اور نام درج ہیں قیمت سادہ تین روپے۔ کپڑے والا رول دار ۶ روپے
- سرکاری ہسپتالوں کا فارماکوپیا چارٹ۔ انگریزی قیمت ایک روپیہ
- 〃 〃 〃 اردو 〃 〃 〃
- جسم انسانی کے رنگین چارٹ سر۔ آنکھ۔ کان قیمت ۴ روپے
- دورانِ خون قیمت ۴ روپے
- آلاتِ ہاضمہ 〃 ۴ 〃
- مسلز 〃 ۴ 〃

مرغیوں اور انڈوں کی تجارت

مرغیوں اور انڈوں کی تجارت سے امریکہ اور یورپ کے تعلیم یافتہ حضرات سینکڑوں روپے ماہوار کماتے ہیں یہ کام دیہاتوں جنگلوں اور شہروں میں کامیابی سے چلایا جا سکتا ہے۔

قیمت ۲/۵۰

جدید مکمل مرغی خانہ

(با تصویر) اردو میں سائنٹیفک طریقہ پر مرغی خانہ کھولنے۔ انڈوں کی نگہداشت بچوں کی پرورش۔ مرغیوں و چوزوں کی خوراک مرغیوں کے رہنے کے گھر۔ جانوروں کو موٹا بنانے والی غذائیں۔ مرغیوں کی امراض اور ان کا علاج وغیرہ درج ہیں۔

مصنفہ حکیم نور محمد چوہان

قیمت ۳/۵۰

دو ایکڑ زمین سے ایک ہزار روپیہ کمائیں

تعلیم یافتہ نوجوان زراعت سے نفرت کرتے ہیں۔ مگر یورپ اور امریکہ کے زمیندار ایک ایک ایکڑ زمین سے پینٹ کوٹ پہن کر سینکڑوں روپے ماہوار کما رہے ہیں تعلیم یافتہ نوجوان تجارت و زراعت سے ملازمت کی نسبت کئی گنا زیادہ کما سکتے ہیں۔

قیمت ۳ روپے

رضیہ کا شاہی دسترخوان

لذیذ اور بہترین کھانے تیار کرنے کے لئے اردو زبان میں بہترین کتاب جس میں ہر قسم کے پسندیدہ کھانے مثلاً شیر مال۔ پراٹھے۔ باقر خانی۔ پوری۔ کچوریاں سموسے قلیے۔ کوفتے قورمے۔ پسندے۔ کباب۔ مرغ مسلم۔ گوشت والی اور سادہ ترکاریاں۔ دالیں ہر رنگ کے میٹھے اور نمکین چاول۔ شاہی ٹکڑے۔ کھیریں۔ مٹھائیاں حلوے کیک پیسٹری چٹنیاں اچار اور مربے بنانے کی بہت سی ترکیبیں اور

نسخے نہایت تحقیق وتلاش کے بعد جمع کئے گئے ہیں۔ یہ کتاب فن باورچی خانہ پر ایک لاجواب اور عدیم المثال کتاب ہے۔ قیمت ۴ روپے علاوہ محصولڈاک

ارنڈ کے اعجاز

ارنڈ جس قدر مشہور اور کثیر الوقوع پودا ہے اسی قدر عظیم النظیر اور سریع التاثیر منافع بھی رکھتا ہے

اس کتاب میں حکیم عبدالمجید عتیقی ارنڈ اور اس کے تمام اجزا کی طبی تحقیق۔ ہر زبان کے مختلف نام۔ افعال اور خواص اور ان کے ذریعہ امراض کا شافی علاج لکھا ہے۔

قیمت ایک روپیہ علاوہ محصولڈاک

جنسی امراض اور ان کا علاج

طبع ششم ۱۹۷۱ء

مصنفہ کرنل بھولا ناتھ آئی ایم ایس۔ آنریری فزیشن شہنشاہ جارج پنجم نامی گرامی ڈاکٹروں، حکیموں اور بیرسٹروں، پروفیسروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ ایسی بلند پایہ علمی وفنی کتاب آج تک شائع نہیں ہوئی۔ جو لوگ مردانہ بیماریوں کے شاکی ہیں وہ اشتہاری ادویات پر روپیہ صرف کرنے کے بجائے اس سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ قابل مصنف نے ہر نازک اور دقیق مسئلہ کو نہایت خوبی سے بیان کیا ہے۔ پہلے حصہ میں امراض مخصوصہ کا تفصیلی بیان اور ڈاکٹری علاج۔ دوسرے حصہ میں یونانی اور ویدک نسخہ جات۔ تیسرے حصہ میں برتھ کنٹرول، انسداد حمل اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کی تدابیر پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ تمام نسخے مستند ومعتبر ہیں۔ پاکستان وہند کا کوئی مطب اس سے بہتر نسخے پیش نہیں کرسکتا۔ ضخامت ۴۰۰ صفحات۔ قیمت بلا جلد ۷/۵۰ مجلد سنہری ۸/۵۰

پاکستان میں اپنی قسم کی واحد اور سب سے پہلی مستند کتاب

ٹیوب ویل

مصنف ممتاز احمد تسنیم۔ بی۔اے

جس میں ٹیوب ویل کے بارے میں ہر قسم کی معلومات۔ زمین۔ مٹی۔ بورنگ۔ پانی معائنہ ٹیوب ویل لگانے کے اخراجات۔ انجن کی اقسام۔ انجن کے پرزوں وغیرہ کی ہر قسم کی بناوٹ۔ انجن کے بگڑ جانے پر دوبارہ ٹھیک کرنا۔ پمپ کے نقائص مع ان کا ٹھیک کرنا۔ آبپاشی کے خرچہ کا حساب وغیرہ۔ تمام باتیں بالتفصیل تصویروں کے ساتھ ساتھ بیان کی گئی ہیں۔

قیمت ۲/۵۰ ڈاک خرچ علاوہ

پری سکرپشن بک یعنی ڈاکٹری بیاض (طبع ششم)

مصنفہ ڈاکٹر اختر حسین اعوان ایم ڈی پی ایچ ایس۔ اس کتاب میں تمام معالجات ترتیب وار لکھے گئے ہیں۔ اور ہر مرض کے معالجات کے ساتھ یہ تحریر کیا گیا ہے کہ اس میں کونسی دوائیں انجکشن۔ خوردنی یا مقامی استعمال کے لئے مقبول ومروج ہیں۔ ناکارہ پیٹنٹ ادویہ جن میں فروخت محض اشتہار بازی پر موقوف ہے۔ نظر انداز کرکے مشہور ومعتبر پیٹنٹ دواؤں کو شامل کیا گیا ہے۔ کسی بیماری میں جتنی پیٹنٹ دوائیں شامل کی جاسکتی ہیں۔ ان کا بیان مفصل درج ہے۔ اس کے علاوہ دواؤں کی مقدار خوراک۔ واستعمال پیٹنٹ ادویہ کے راز۔ غذاؤں کی کلوری طاقت حالت مرض میں غذا اور آفیشل مرکبات کے مشہور تجارتی نام وغیرہ قیمتی معلومات سے پر ہے جس کی وجہ سے اس کتاب میں پیٹنٹ ادویات کی تعداد ایک ہزار تک پہنچی ہے۔

صفحات ۴۳۴ قیمت بلا جلد ۱۲/۵۰ مجلد سنہری ۱۴/-

جدید مکمل طبیب مرغی خانہ

(باتصویر)

مصنف حکیم نور محمد چوہان

مرغبانی کے فن میں ایک انقلاب رونما ہو چکا ہے۔ پرانے طریقے یکسر بدل گئے۔ ہماری یہ کتاب بالکل جدید ترین ریسرچ وتحقیق کے بعد لکھی گئی ہے اس میں مشینوں کے ذریعے چوزے نکلوانے مشین کے متعلق معلومات، ایک دن کے چوزے لے کر انہیں پالنا۔ ان کی خوراک کے برتن۔ رہنے کے ڈربے۔ موسمی اثرات سے بچاؤ۔ بیماریوں کی مختلف اقسام اور ان کی روک تھام کے جدید ترین علاج ادویات وانجکشن کا استعمال، تصاویر کی مدد سے قارئین کو سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے کم سرمایہ سے کاروبار شروع کرکے کم از کم پانچسو روپیہ ماہوار کمائیں ہر لحاظ سے مکمل کتاب ہے۔

قیمت تین روپے پچاس پیسے

بخار اور تھرمامیٹر

جس میں تھرمامیٹر کی ماہیت، اقسام ضرورت اور استعمال کے علاوہ تشخیص وعلاج ہیں اس کے اہم فوائد درج ہیں۔

قیمت ۵۰ پیسے

شربت سازی

ہمارے ملک میں سات آٹھ ماہ گرمی پڑتی ہے اس موسم میں آپ شربت کا کام کرکے معقول منافع کما سکتے ہیں۔ اس کتاب میں ہر قسم کے پھلوں۔ پھولوں کے شربت۔ کھانڈ کے سادہ سکرپ کے سستے۔ دواسازوں وحکیموں کے لئے ادویاتی شربت۔ ولایتی شربت۔ شربتوں کے پوڈر ڈاکٹری کے مروجہ شربت اور دیگر ہمہ اقسام کے شربت بنانے کے طریقے درج ہیں۔ یہ ایک انتہائی منافع بخش کاروبار ہے۔ جس پر برائے نام سرمایہ خرچ ہوتا ہے۔ شربتوں کے تمام نسخے بار بار کے آزمائے ہوئے ہیں۔ یہ کتاب بہت تھوڑی مقدار میں باقی ہے۔ اپنا آرڈر جلد منگوائیں۔ قیمت صرف تین روپے ڈاک خرچ الگ۔

سرکہ سازی

سرکہ کی ہر گھر میں ضرورت ہے۔ آپ نہایت آسانی سے پچاس ساٹھ روپیہ کے سرمایہ سے بے شمار اقسام کے سرکوں کی ہزاروں بوتلیں روزانہ تیار کرسکتے ہیں۔ جو ہر شہر وقصبہ کے دکانداروں کے ہاتھ فروخت کیا جاسکتا ہے۔ قیمت صرف دو روپے ڈاک خرچ بذمہ خریدار

صابن سازی

صابن کا کاروبار تھوڑے عرصہ سے بھی ہوسکتا ہے اور زیادہ سے بھی۔ یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ اس کتاب میں آپ کو دونوں طرح کے طریقے ملیں گے۔ نہانے اور کپڑے دھونے کے صابنوں پر مفصل ومکمل کتاب۔ ادویاتی صابن۔ کپ سوپ بال صفا کے تراکیب درج ہیں۔ قیمت صرف تین روپے

عورت کو سفید پانی

اکسیر نسواں



نوجوان عورت کو سفید پانی آنا۔ یعنی وقت بے وقت عورت کے خفیہ جسم سے لیس دار رطوبت کا نکلنا سخت نقصان دہ ہے۔ اس کی وجہ سے عورت کا جسم کمزور، رنگ زرد ہاتھ پاؤں میں جلن۔ سر میں چکر۔ دل میں گھبراہٹ اور کمر میں درد رہتا ہے۔ طبیعت اداس اور دل کی کلی مرجھائی رہتی ہے۔ آج کل یہ مرض عام پائی جاتی ہے۔ یہ مرض عورتوں کے حسن و شباب کا سخت ترین دشمن ہے۔ اور اگر علاج میں غفلت برتی جائے تو آخر کار مریضہ دق و سل میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتی ہے۔ مشرقی عورت فطرتاً شرمیلی ہوتی ہے۔ وہ اندر ہی اندر گھل گھل کر مرجانا پسند کرتی ہے۔ لیکن اس موذی مرض کا ذکر زبان پر نہیں لاتی۔ اس لئے اگر آپ اپنے گھر میں باوجود نعمت ہزارہا، خوشی کے کوئی آثار نہ دیکھیں **رفیقۂ حیات** کا چہرہ زرد۔ رخساروں پر داغ دھبے اور چھائیاں پڑتی ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنسی دیکھیں تو فوراً سمجھ جائیں کہ اس کو لیکوریا ہے۔

مذکورہ بالا علامات کے علاوہ عورت کی کمر اور پیڑو میں درد رہتا ہے۔ رحم میں خارش ہوتی ہے **سفید پانی** کے موذی مرض کا سب سے آسان اور کامیاب علاج یہ ہے کہ مریضہ کو ایک شیشی دوا **اکسیر نسواں** استعمال کرا دیجئے۔ اس دوا کے استعمال سے سفید پانی کا عارضہ ختم ہو کر مریضہ بالکل تندرست ہو جاتی ہے۔ سالہا سال سے ہزاروں مایوس العلاج عورتیں اس کے استعمال سے فائدہ حاصل کر چکی ہیں۔

قیمت فی شیشی جو صحت کے لئے کافی ہے۔ چار روپے۔ علاوہ محصول ڈاک۔ آرڈر کے ہمراہ ۱/۲ رقم پیشگی ارسال کریں ورنہ آرڈر کی تعمیل نہیں ہوگی

ہمالیہ جڑی بوٹی فارمیسی پوسٹ بکس ۶۷ راوی روڈ لاہور